حکیم راحت نسیم سوہدروی

طبّی مشورے

www.KitaboSunnat.com

نشریات

بسم اللہ الرحمن الرحیم

معزز قارئین توجہ فرمائیں!

کتاب وسنت ڈاٹ کام پر دستیاب تمام الیکٹرانک کتب .....

- عام قاری کے مطالعے کے لیے ہیں۔
- مجلس التحقیق الاسلامی کے علمائے کرام کی باقاعدہ تصدیق واجازت کے بعد آپ لوڈ (Upload) کی جاتی ہیں۔
- دعوتی مقاصد کی خاطر ڈاؤن لوڈ، پرنٹ، فوٹو کاپی اور الیکٹرانک ذرائع سے محض مندرجات نشرواشاعت کی مکمل اجازت ہے۔

☆ تنبیہ ☆

- کسی بھی کتاب کو تجارتی یا مادی نفع کے حصول کی خاطر استعمال کرنے کی ممانعت ہے۔
- ان کتب کو تجارتی یا دیگر مادی مقاصد کے لیے استعمال کرنا اخلاقی، قانونی وشرعی جرم ہے۔

﴿اسلامی تعلیمات پر مشتمل کتب متعلقہ ناشرین سے خرید کر تبلیغ دین کی کاوشوں میں بھرپور شرکت اختیار کریں﴾

- نشرواشاعت، کتب کی خرید وفروخت اور کتب کے استعمال سے متعلقہ کسی بھی قسم کی معلومات کے لیے رابطہ فرمائیں۔

kitabosunnat@gmail.com
www.KitaboSunnat.com

www.KitaboSunnat.com

طبی مشورے

حکیم راحت نسیم سوہدروی

www.KitaboSunnat.com

نشریات

۴۰ اُردو بازار، لاہور۔ فون: ۴۵۸۹۴۱۹۔۰۳۲۱

کتاب و سنت کی روشنی میں لکھی جانے والی اردو اسلامی کتب کا سب سے بڑا مفت مرکز

بسم اللہ الرحمن الرحیم

معزز قارئین توجہ فرمائیں!

کتاب وسنت ڈاٹ کام پر دستیاب تمام الیکٹرانک کتب .....

- عام قاری کے مطالعے کے لیے ہیں۔
- مجلس التحقیق الاسلامی کے علمائے کرام کی باقاعدہ تصدیق واجازت کے بعد آپ لوڈ (Upload) کی جاتی ہیں۔
- دعوتی مقاصد کی خاطر ڈاؤن لوڈ، پرنٹ، فوٹو کاپی اور الیکٹرانک ذرائع سے محض مندرجات نشرواشاعت کی مکمل اجازت ہے۔

☆ تنبیہ ☆

- کسی بھی کتاب کو تجارتی یا مادی نفع کے حصول کی خاطر استعمال کرنے کی ممانعت ہے۔
- ان کتب کو تجارتی یا دیگر مادی مقاصد کے لیے استعمال کرنا اخلاقی، قانونی وشرعی جرم ہے۔

﴿اسلامی تعلیمات پر مشتمل کتب متعلقہ ناشرین سے خرید کر تبلیغ دین کی کاوشوں میں بھرپور شرکت اختیار کریں﴾

- نشرواشاعت، کتب کی خرید وفروخت اور کتب کے استعمال سے متعلقہ کسی بھی قسم کی معلومات کے لیے رابطہ فرمائیں۔

kitabosunnat@gmail.com
www.KitaboSunnat.com

www.KitaboSunnat.com

۶۱۰٫۹۱۷۶۷۱ سوہدروی، راحت نسیم، حکیم
س وہ، ط طبی مشورے
لاہور: نشریات
۲۰۰۸ء ص: ۲۰۰
طب، طب اسلامی، طبی فارماکوپیا
ISBN 978-969-8983-22-2

جملہ حقوق محفوظ
۲۰۱۰ء
www.KitaboSunnat.com

نام کتاب : طبی مشورے
تالیف : حکیم راحت نسیم سوہدروی
اہتمام : نشریات، لاہور
مطبع : میٹرو پرنٹرز، لاہور
قیمت : [redacted] روپے

ڈسٹری بیوٹرز
فضلی بک سپر مارکیٹ
اردو بازار، نزد ریڈیو پاکستان، کراچی۔
فون: 2212991-2629724
کتاب سرائے
پبلشرز، ڈسٹری بیوٹرز، مشیران کتب خانہ جات
فرسٹ فلور، الحمد مارکیٹ، غزنی سٹریٹ
اردو بازار، لاہور فون: 7326318 فیکس: 7228894
ای میل: hikmat100@hotmail.com
کتاب و سنت کی روشنی میں لکھی جانے والی اردو اسلامی کتب کا سب سے بڑا مفت مرکز

www.KitaboSunnat.com

ترتیب

- پیش لفظ ..... حکیم حافظ محمد سعید ---------- ۱۹
- دیباچہ ..... مصنف ---------- ۲۲
- کیسی غذا استعمال کی جائے ---------- ۲۵
  - قدرتی حیاتین (وٹامنز) کی افادیت ---------- ۲۹
  - پروٹین کی انسانی جسم میں اہمیت ---------- ۳۳
  - ورزش کی اہمیت ---------- ۳۴
  - پرہیز علاج سے بہتر ہے ---------- ۳۷
- دردِ سر ---------- ۳۹
  - آدھے سر کا درد ---------- ۳۹
  - نزلہ زکام ---------- ۴۰
- پتھری کس طرح بنتی ہے؟ ---------- ۴۳
  - پتھری گردہ ---------- ۴۳
  - دردِ گردہ ---------- ۴۶
  - ریگ گردہ ---------- ۴۷
  - ریاحی دردِ گردہ ---------- ۴۷
  - ورمِ گردہ ---------- ۴۸
  - پیشاب زرد آتا ہے ---------- ۴۹
  - پیشاب رُک رُک کر آنا ---------- ۴۹
  - پیشاب کا قطرہ قطرہ آنا ---------- ۴۹
  - پیشاب میں خون ---------- ۵۰
  - پیشاب سرخی مائل آنا ---------- ۵۰
  - سوتے میں پیشاب ---------- ۵۱
  - پیشاب بستر پر کرنا ---------- ۵۱
  - پیشاب جلن سے ---------- ۵۱
- پتہ کا کام ---------- ۵۳
  - پتہ کا درد ---------- ۵۳

کتاب و سنت کی روشنی میں لکھی جانے والی اردو اسلامی کتب کا سب سے بڑا مفت مرکز

www.KitaboSunnat.com

⊙ مہاسے ---------- ۵۵
کیل داغ دھبے ---------- ۵۷
کیل ---------- ۵۸
گرمی دانے ---------- ۵۸
دھپڑ پڑنا ---------- ۵۹
سرخ دانے ---------- ۶۰
⊙ خارش ---------- ۶۱
داد ---------- ۶۴
ناخن کا داد ---------- ۶۴
دھڑ کا داد ---------- ۶۵
کھوپڑی کا داد ---------- ۶۵
فسادِ خون ---------- ۶۵
⊙ چھائیاں ---------- ۶۵
کالے داغ ---------- ۶۶
گوہانجی ---------- ۶۶
سوئیاں چبھنا ---------- ۶۷
سیاہ تل ---------- ۶۷
کالے ہونٹ ---------- ۶۷
چہرہ پر چکنا پسینہ ---------- ۶۸
جلد خشک ---------- ۶۸
کانچ نکلنا ---------- ۶۹
⊙ بالوں کے امراض ---------- ۷۲
بالوں کا سفید ہونا ---------- ۷۰
بفا ---------- ۷۳
بالوں کا گرنا ---------- ۷۳
بال خورہ ---------- ۷۳
بال گرنا ---------- ۷۵
بھورے بال ---------- ۷۶

کتاب و سنت کی روشنی میں لکھی جانے والی اردو اسلامی کتب کا سب سے بڑا مفت مرکز

www.KitaboSunnat.com

سفید بال ---------- ۷۶

شیمپو کا استعمال ---------- ۷۷

داڑھی کے بال نہیں آئے ---------- ۷۷

⊙ ہارٹ اٹیک ---------- ۷۸

دل کا دورہ ---------- ۸۰

دل تیز دھڑکنا ---------- ۸۱

دل بڑھ جانا ---------- ۸۲

خوف زدہ ہونا ---------- ۸۲

⊙ بلڈ پریشر ---------- ۸۳

لو بلڈ پریشر ---------- ۸۶

⊙ یرقان ---------- ۸۷

جگر کا کام ---------- ۸۹

جگر کا فعل سست ہے ---------- ۸۹

جگر کی گرمی ---------- ۹۰

ورم جگر ---------- ۹۰

⊙ زخم معدہ (السر) ---------- ۹۱

تبخیر معدہ ---------- ۹۲

ہچکی ---------- ۹۵

بار بار بھوک لگنا ---------- ۹۵

بھوک کم لگنا ---------- ۹۶

بھوک زیادہ لگنا ---------- ۹۶

کھانے کے بعد غنودگی ---------- ۹۷

معدہ میں تیزابیت ---------- ۹۷

کھانے کے بعد قے ---------- ۹۸

ذائقہ نہیں رہا ---------- ۹۸

منہ میں دانے ---------- ۹۸

⊙ بچے کو ریاح ---------- ۹۹

⊙ زبان پر چھالے ---------- ۹۹

کتاب و سنت کی روشنی میں لکھی جانے والی اردو اسلامی کتب کا سب سے بڑا مفت مرکز

www.KitaboSunnat.com

- زبان میلی ---------- ۱۰۰
- زبان پھٹنا ---------- ۱۰۰
- پتلی اجابت ---------- ۱۰۰
- قبض ---------- ۱۰۱

پیٹ میں کیڑے ---------- ۱۰۴
کھٹی ڈکاریں ---------- ۱۰۵
رال ٹپکنا ---------- ۱۰۵
سر ٹکرانا ---------- ۱۰۵
ڈکار ---------- ۱۰۶

- پیٹ میں جلن ---------- ۱۰۷

خراب ہاضمہ ---------- ۱۰۸
پیٹ میں درد ---------- ۱۰۸
مرچ اور اسہال ---------- ۱۰۸
رنگت سیاہ ---------- ۱۰۹

- تیز بینائی ---------- ۱۱۰

بصارت کے لیے گاجروں کا رس ---------- ۱۱۰
آنکھوں کے سامنے اندھیرا ---------- ۱۱۰
سر چکرانا ---------- ۱۱۱
عینک کا نمبر ---------- ۱۱۱
نظر کمزور ہے ---------- ۱۱۲
شب کوری ---------- ۱۱۲
ڈھلکہ ---------- ۱۱۳
دماغی چوٹ ---------- ۱۱۳
نکسیر ---------- ۱۱۳

- الرجی ---------- ۱۱۵

چھینکیں آنا ---------- ۱۱۷
ڈسٹ الرجی ---------- ۱۱۸
ناک بند رہنا ---------- ۱۱۸

کتاب و سنت کی روشنی میں لکھی جانے والی اردو اسلامی کتب کا سب سے بڑا مفت مرکز

www.KitaboSunnat.com

آواز صاف نہیں ---------- ۱۱۹
آواز بیٹھ جانا ---------- ۱۱۹
آواز دو قسم کی ہے ---------- ۱۱۹
ٹانسلز ---------- ۱۱۹
⊙ پسینہ کیوں آتا ہے؟ ---------- ۱۲۱
ہاتھوں پیروں پر پسینہ ---------- ۱۲۲
ہاتھ پاؤں جلنا ---------- ۱۲۲
ایڑی پھٹنا ---------- ۱۲۳
کان میں درد ---------- ۱۲۳
⊙ بے خوابی ---------- ۱۲۴
نیند نہیں آتی ---------- ۱۲۷
نیند کم آنا ---------- ۱۲۸
نیند میں چلنا ---------- ۱۲۸
کتنی نیند ضروری ہے؟ ---------- ۱۲۹
اعصابی تناؤ ---------- ۱۳۰
ناک میں پھنسیاں ---------- ۱۳۱
⊙ ذیابیطس (شوگر) ---------- ۱۳۲
ذیابیطس کیوں ہوتا ہے؟ ---------- ۱۳۳
ذیابیطس کی علامات ---------- ۱۳۵
⊙ جوڑوں کا درد (آتھرائٹس) ---------- ۱۳۷
جوڑوں کا ورم ---------- ۱۳۹
لنگڑی کا درد ---------- ۱۴۰
⊙ بواسیر ---------- ۱۴۲
بواسیر خونی ---------- ۱۴۳
بواسیر بادی ---------- ۱۴۴
⊙ ٹی بی ---------- ۱۴۵
⊙ ہیروئین کا استعمال ---------- ۱۴۶
سگریٹ نوشی ---------- ۱۴۸

کتاب و سنت کی روشنی میں لکھی جانے والی اردو اسلامی کتب کا سب سے بڑا مفت مرکز

www.KitaboSunnat.com

ہارمون ---------- ۱۵۱

⊙ مچھلی اور دودھ ---------- ۱۵۱

⊙ سردیوں میں تازہ پانی سے غسل ---------- ۱۵۲

⊙ برص ---------- ۱۵۲

⊙ موٹاپا ---------- ۱۵۴

⊙ پراسٹیٹ گلینڈ بڑھ جانا ---------- ۱۵۸

⊙ پیشاب کثرت سے آنا ---------- ۱۵۸

⊙ دردِ کمر ---------- ۱۵۹

⊙ انگلیوں کا درد ---------- ۱۵۹

⊙ رعشہ ---------- ۱۵۹

⊙ مرگی ---------- ۱۶۱

⊙ دمہ ---------- ۱۶۱

الرجک دمہ ---------- ۱۶۲

دمہ قلبی ---------- ۱۶۲

⊙ ناخونہ ---------- ۱۶۳

آنکھوں میں جلن ---------- ۱۶۳

آنکھوں میں درد ---------- ۱۶۳

آشوب چشم ---------- ۱۶۴

⊙ کھانسی ---------- ۱۶۴

خون تھوکنا ---------- ۱۶۴

⊙ ایام میں درد ---------- ۱۶۵

کثرت ایام ---------- ۱۶۵

⊙ نسیان ---------- ۱۶۶

یادداشت اچھی ہو جائے ---------- ۱۶۷

یادداشت کمزور ---------- ۱۶۸

⊙ ناخنوں پر سفید دھبے ---------- ۱۶۸

⊙ سر میں خشکی ---------- ۱۶۸

⊙ دودھ ایک مکمل غذا ---------- ۱۷۰

کتاب و سنت کی روشنی میں لکھی جانے والی اردو اسلامی کتب کا سب سے بڑا مفت مرکز

www.KitaboSunnat.com

دودھ سے بنی ہوئی اشیاء ---------- ۱۷۰

دودھ ہضم نہیں ہوتا ---------- ۱۷۱

دودھ کا استعمال ---------- ۱۷۱

دہی کی غذائی افادیت ---------- ۱۷۲

دہی دودھ کا نعم البدل ---------- ۱۷۲

- چائے ---------- ۱۷۳
- انڈے کی غذائی اہمیت ---------- ۱۷۶
- پانی ---------- ۱۷۸
- پھلوں کا رس ---------- ۱۸۰
- خون کی کمی ---------- ۱۸۱
- فولاد میں کمی ---------- ۱۸۳
- جسمانی طاقت ---------- ۱۸۳
- وزن کم ہے ---------- ۱۸۴
- ریشے دار غذائیں ---------- ۱۸۴
- ادرک اور بادی اشیاء ---------- ۱۸۵
- لکنت ---------- ۱۸۵
- نہار منہ پانی ---------- ۱۸۵
- ننگے پاؤں گھاس پر چلنا ---------- ۱۸۶
- پیاس کی زیادتی ---------- ۱۸۶
- پیاس کی زیادتی ---------- ۱۸۶
- ہرنیا ---------- ۱۸۷
- باہوں کی لاغری ---------- ۱۸۷
- بلغم کی پیدائش ---------- ۱۸۷
- حیاتین ج (وٹامن سی) ---------- ۱۸۸
- سرطان ---------- ۱۸۹
- لُوگلنا ---------- ۱۹۲
- پسلی کا درد ---------- ۱۹۲
- خراب صحت ---------- ۱۹۳

کتاب و سنت کی روشنی میں لکھی جانے والی اردو اسلامی کتب کا سب سے بڑا مفت مرکز

www.KitaboSunnat.com

- تلی بڑھ جانا ---------- ۱۹۴
- سوتے میں باتیں کرنا ---------- ۱۹۴
- مسواک ---------- ۱۹۵
- دانتوں کی تندرستی ---------- ۱۹۵
- پائیوریا ---------- ۱۹۶
- مسوڑھوں سے خون آنا ---------- ۱۹۶
- مسوڑھوں کا ورم ---------- ۱۹۷
- دانت ہلنا ---------- ۱۹۷
- دانتوں میں درد ---------- ۱۹۷
- میلے دانت ---------- ۱۹۸
- نیند میں دانتوں کا بجانا ---------- ۱۹۸
- لیکوریا ---------- ۱۹۸
- قد چھوٹا ---------- ۱۹۹
- مولی کے خواص ---------- ۱۹۹
- فولاد ---------- ۲۰۰

www.KitaboSunnat.com

کتاب و سنت کی روشنی میں لکھی جانے والی اردو اسلامی کتب کا سب سے بڑا مفت مرکز

www.KitaboSunnat.com

انتساب

والدہ مرحومہ کے نام

کتاب و سنت کی روشنی میں لکھی جانے والی اردو اسلامی کتب کا سب سے بڑا مفت مرکز

www.KitaboSunnat.com

کتاب و سنت کی روشنی میں لکھی جانے والی اردو اسلامی کتب کا سب سے بڑا مفت مرکز

www.KitaboSunnat.com

تعارف

نام:	راحت سعید نسیم
معروف نام:	راحت نسیم سوہدروی
والد کا نام:	حکیم عنایت اللہ نسیم سوہدروی (علیگ)
تاریخ پیدائش:	اپریل ۱۹۵۵ء سوہدرہ تحصیل وزیر آباد
تعلیم:	بی اے، فاضل الطب والجراحت، طبیہ کالج انجمن حمایت اسلام، لاہور
معالجاتی تجربہ:	۲۶ سال
رجسٹریشن نمبر:	Q.H 7109 نیشنل کونسل فار طب، وفاقی وزارت صحت، حکومت پاکستان
پیش طبیب:	شہید پاکستان حکیم حافظ محمد سعیدؒ ۱۹۸۰ تا ۱۹۹۸ء
پتہ:	مطب ہمدرد، سکیم موڑ، علامہ اقبال ٹاؤن لاہور۔
فون نمبر:	042-4519788
رہائش:	30/A بلال سٹریٹ، حسن ٹاؤن، ملتان روڈ لاہور
فون نمبر:	042-7840700۔
موبائل نمبر:	0300-4896184

ادبی سرگرمیاں:

۱۔ کالم نگار مشاورتی طب روزنامہ ''جنگ'' لاہور لندن اکتوبر ۱۹۸۲ء تا ۱۹۹۳ء

۲۔ طبی مشورے روزنامہ ''انصاف'' لاہور.....جنوری ۲۰۰۰ء تا دسمبر ۲۰۰۲ء۔

۳۔ طبی کالم ماہنامہ ''فلورنس''.....فروری ۱۹۹۹ء تا اگست ۲۰۰۱ء۔

۴۔ رکن مجلس مشاورت ماہنامہ ''مرحبا صحت''.....جنوری ۲۰۰۰ء تا حال۔

کتاب و سنت کی روشنی میں لکھی جانے والی اردو اسلامی کتب کا سب سے بڑا مفت مرکز

www.KitaboSunnat.com

۵۔ مضمون نگار، ماہنامہ ''قومی ڈائجسٹ'' لاہور.....فروری ۱۹۹۹ء تا حال۔

۶۔ رکن مجلس ادارت ماہنامہ ''معیار'' لاہور۔

۷۔ سابق ایڈیٹر ماہنامہ ''الحکیم'' لاہور۔

۸۔ سابق ایڈیٹر ماہنامہ ''طب وصحت'' لاہور۔

۹۔ سابق ایڈیٹر ''سوہدرہ گزٹ'' (ریسرچ جرنل)۔

۱۰۔ دوسو سے زائد طبی ومعالجاتی مشاورت پر مبنی مضامین شائع ہو چکے ہیں۔

۱۱۔ ۲۰ سے زیادہ کتب پر مقدمے لکھے۔

طبع شدہ کتب:

۱۔ مشاورتی طب

۲۔ قیام حمل سے دودھ چھڑانے تک

۳۔ بالوں کے امراض

۴۔ بیماریاں اوران کا آسان معالجہ

۵۔ ذیابیطس، اسباب وعلاج

۶۔ بلڈ پریشر، اسباب وعلاج

۷۔ پھل غذا بھی دوا بھی

۸۔ شہد سے شفا

۹۔ تاریخ طب

۱۰۔ امراضِ اطفال

۱۱۔ جنسی امراض اوران کا علاج

۱۲۔ سفرنامہ حجاز (سرزمین پاک سے ارضِ مقدس تک)

۱۳۔ قدرتی خزانوں سے علاج

۱۴۔ نوابزادہ نصراللہ خان

۱۵۔ بیماریاں اوران کا نباتاتی علاج

کتاب و سنت کی روشنی میں لکھی جانے والی اردو اسلامی کتب کا سب سے بڑا مفت مرکز

www.KitaboSunnat.com

۱۶۔ شہد اور کلونجی سے شفا

۱۷۔ حیاتِ نسیم

۱۸۔ تاج محل کے دیس میں (سفرنامہ)

طبی سرگرمیاں:

۱۔ سیکریٹری جنرل پاکستان طبی ایسوسی ایشن لاہور، مئی ۱۹۸۲ء تا ۱۹۹۹ء

⊙ جوائنٹ سیکریٹری پاکستان ایسوسی ایشن فار ایسٹرن میڈیسن (PEAM) ہمدرد یونیورسٹی، کراچی۔ ۲۰۰۰ء سے تا حال۔

⊙ ممبر نیشنل کونسل فار طب وزارتِ صحت حکومت پاکستان جولائی ۲۰۰۷ء تا.....

۲۔ طبیہ کالجز کے سالانہ امتحانات میں بطورِ ممتحن عملی فرائض کی انجام دہی۔

۳۔ ریڈیو، ٹی وی کے صحت کے پروگراموں میں شرکت۔

۴۔ وزیٹنگ پروفیسر اسلامک یونانی میڈیکل کالج، لاہور۔

۵۔ عالمی ادارہ صحت (W.H.O) وزاتِ صحت، پیم اور مختلف N.G.O کے تحت منعقدہ سمپوزیمز، ورکشاپس اور سیمینارز میں مقالات پڑھے۔

۶۔ یونیسیف اور محکمہ صحت پنجاب کے زیر اہتمام ۲۸ اگست ۱۹۹۲ء کو ہوٹل پرل کانٹی نینٹل لاہور میں ای پی آئی سیمینار میں ''ماں کا دودھ غذائی اہمیت وافادیت'' پر مقالہ پڑھا۔

۷۔ عالمی ادارہ صحت (W.H.O) اور وزارتِ صحت کے تعاون سے نیشنل کونسل فار طب کے زیر اہتمام ورکشاپ بعنوان ''National Workshop on Formulation of National Policy Documents on Traditional Medicine.'' منعقدہ ۱۶، ۱۷ نومبر ۱۹۹۹ء اسلام آباد میں ''Need for the Quantitaion Survey of the Utilization and Consumption of Traditional Unani Medicine in Pakistan'' کے عنوان سے مقالہ پڑھا۔

۸۔ ہمدرد یونیورسٹی کراچی اور ایشین میڈیکل ڈاکٹرز ایسوسی ایشن جاپان کے زیر اہتمام ریجنٹ پلازہ ہوٹل کراچی میں ۳۰ اکتوبر تا ۲ نومبر ۲۰۰۲ء کو منعقدہ سمپوزیم بہ عنوان

کتاب و سنت کی روشنی میں لکھی جانے والی اردو اسلامی کتب کا سب سے بڑا مفت مرکز

www.KitaboSunnat.com

Role of Traditional Alternative Medicine in Health care" in and beyond 2000 A.D" میں "نئے ادویاتی پودے اور ان کے معالجاتی خواص" کے موضوع پر مقالہ پیش کیا۔

۹۔ پاکستان ایسوسی ایشن فار ایسٹرن میڈیسن اور ہمدرد فاؤنڈیشن کے زیر اہتمام منعقدہ سمپوزیم بعنوان "Research and Therapy with Unani Medicine" میں "نباتات سے علاج۔ عالمی فکر و نظر اور پاکستان میں مستقبل" کے عنوان سے ۲۴ مارچ ۲۰۰۱ء کو ہمدرد سنٹر لاہور میں مقالہ پیش کیا۔

۱۰۔ پاکستان ایسوسی ایشن فار ایسٹرن میڈیسن کے زیر اہتمام ۲۸ اکتوبر ۲۰۰۱ء کو ملتان میں منعقدہ سمپوزیم بعنوان "Unani Medicine Extanding Medical Horizon" کے سائنٹفک سیشن میں چیئرمین کے فرائض سرانجام دیئے۔

۱۱۔ پیم کے زیر اہتمام سمپوزیم بعنوان "The New Century of Herbal Medicine" منعقدہ یکم ستمبر ۲۰۰۲ء کوئٹہ میں شرکت کی۔

۱۲۔ پاکستان ایسوسی ایشن فار ایسٹرن میڈیسن کے زیر اہتمام ۲۶ر مارچ ۲۰۰۳ء کو اسلامیہ یونیورسٹی بہاولپور میں منعقدہ سمپوزیم بعنوان "Unani Medicine for National Health Care" میں سائنٹفک سیشن کی صدارت کی۔

۱۳۔ پیم بورے والا نے ۲۶ اکتوبر ۲۰۰۰ء کو طبی خدمات پر شیلڈ عطا کی۔

۱۴۔ پیم ضلع وہاڑی کے زیر اہتمام ہیپاٹائٹس پر ۲۳ اکتوبر ۲۰۰۲ء کو منعقدہ سمپوزیم میں خطاب کیا۔

۱۵۔ نیشنل انسٹی ٹیوٹ آف ہیلتھ اسلام آباد کے زیر اہتمام عالمی ادارہ صحت کے تعاون سے ۶، ۷ اپریل ۲۰۰۳ء کو لاہور میں منعقدہ سمپوزیم بعنوان "National Work shop to Discuss and Adopt Qutlines of National Quality Assurance System for Traditional Medicine" کے سائنٹفک سیشن کی صدارت کی اور خطاب کیا۔

کتاب و سنت کی روشنی میں لکھی جانے والی اردو اسلامی کتب کا سب سے بڑا مفت مرکز

www.KitaboSunnat.com

۱۶۔ ہمدرد فاؤنڈیشن کے زیر اہتمام ۱۷ اکتوبر ۲۰۰۳ء کو میریٹ ہوٹل کراچی میں شہید پاکستان حکیم حافظ محمد سعید سیمینار میں ''حکیم محمد سعید بحیثیت معالج'' مقالہ پڑھا۔

۱۷۔ طبیہ کالج مسلم یونیورسٹی علی گڑھ انڈیا کے زیر اہتمام ۲۹، ۳۰ مارچ ۲۰۰۵ء کو منعقدہ انٹرنیشنل سیمینار بعنوان ''حفظانِ صحت و ماحولیات'' میں ''Efficacy of Selected Herbal Medicine in Hyperlepidermia'' سٹڈی پیپر پیش کیا اور سائنٹفک سیشن کی صدارت کی۔

⊙ پاکستان ایسوسی ایشن فار ایسٹرن میڈیسن اور فیکلٹی آف ایسٹرن میڈیسن ہمدرد یونیورسٹی کے زیر اہتمام دو روزہ سمپوزیم بعنوان ''Expanding the Horizon of Integrative Medicine'' منعقدہ ۹، ۱۰ اپریل ۲۰۰۷ء، ہمدرد مرکز راولپنڈی میں شرکت کی۔

⊙ نیشنل انسٹی ٹیوٹ آف ہیلتھ اسلام آباد، وزارتِ صحت حکومتِ پاکستان اور عالمی ادارہ صحت (W.H.O) کے زیر اہتمام تین روزہ ورکشاپ بعنوان ''GMP, QA, GLP and Education of Stake Holders about the Implicati-ons of WTO/Traips in Traditional Medicines Sector'' منعقدہ ۲۸ تا ۳۰ مئی ۲۰۰۷ء اسلام آباد میں سائنٹفک سیشن کی صدارت کی۔

۱۸۔ ماہنامہ غذا و صحت، لاہور ریم، ساہیوال ریم اوکاڑہ، وفاق الاطباء پاکستان، پاکستان سوشل ایسوسی ایشن، ککے زئی ایسوسی ایشن پاکستان، لائنز کلب گوجرانوالہ اور دیگر اداروں اور انجمنوں کی طرف سے شیلڈ و تمغہ جات ملے۔

سماجی سرگرمیاں:

۱۔ چیئرمین پریس کلب سوہدرہ.....۱۹۸۵ء تا ۱۹۹۴ء۔

۲۔ سیکریٹری جنرل البدر سوشل سوسائٹی رجسٹرڈ سوہدرہ.....۱۹۹۰ء سے تا حال۔

۳۔ متولی البدر کمپلیکس ٹرسٹ.....۱۹۹۴ء سے تا حال۔

۴۔ ۱۷ ویں سوشل ورکرز ایوارڈ تقریب منعقدہ ۱۲ اگست ۲۰۰۱ء راولپنڈی میں وفاقی وزیر

کتاب و سنت کی روشنی میں لکھی جانے والی اردو اسلامی کتب کا سب سے بڑا مفت مرکز

www.KitaboSunnat.com

جناب محمود علی نے خصوصی شیلڈ دی۔

۵۔ کونسلر بلدیہ سوہدرہ..... مئی ۱۹۹۸ء تا اکتوبر ۲۰۰۰ء

غیر ملکی سفر:

۱۔ سفر بسلسلہ سعادت حج بیت اللہ سعودی عرب ۱۹۸۸ء۔

۲۔ سفر ہندوستان بسلسلہ شمولیت انٹرنیشنل سیمینار حفظانِ صحت و ماحولیات طبیہ کالج مسلم یونیورسٹی علی گڑھ..... ۲۸ مارچ تا ۱۶ اپریل ۲۰۰۵ء۔

کتاب و سنت کی روشنی میں لکھی جانے والی اردو اسلامی کتب کا سب سے بڑا مفت مرکز

www.KitaboSunnat.com

پیش لفظ

حکیم حافظ محمد سعید

ہمدرد بنی نوع انسان کی صحت اور اس کی فلاح و بہبود کی جو اعلیٰ سطح پر جدوجہد کر رہا ہے اسے صرف برصغیر ہی نہیں، بلکہ تاریخ عالم میں ممتاز مقام حاصل ہوتا جا رہا ہے۔ اس ادارے نے خدمت خلق کے تصور کو وسعت دی ہے۔ اور اس کے مختلف و متنوع پہلوؤں سے لوگوں کو روشناس کرایا ہے۔ اس کا کارنامہ صرف تحقیق طب دوا سازی اور علاج تک محدود نہیں ہے بلکہ ایک پوری نسل کی ذہنی تشکیل و تعمیر اور ایک ایسے عہد پر محیط ہے جس میں انسانوں کی صحت و ترقی کا ایک مثبت مزاج و شعور پیدا ہوا اور فلسفۂ ہمدرد سے استفادہ کرنے والے فکر و عمل کے مختلف میدانوں میں گامزن ہوئے۔

علاج کے روایتی طریقے اپنے فنی مضمرات اور تقاضوں کے لحاظ سے یقیناً آج بھی اہمیت رکھتے ہیں۔ اور ان سے انحراف ممکن نہیں ہے۔ ان میں طبیب کے لیے مریض کا معائنہ اور دیگر امتحانات کو نظر انداز نہیں کیا جا سکتا، بایں ہمہ صحتی مسائل میں تحریری مشوروں سے نیز معمولی نوعیت کی غیر فنی تدابیر اور اس طرح کی سادہ معالجاتی تدابیر کی طرف رہبری کر کے بھی مریضوں کی چارہ سازی کی جا سکتی ہے اور طب کے متعلق یہ غلط فہمی دور کی جا سکتی ہے کہ وہ کیمیا سازی کی طرح ایک پراسرار اور پیچیدہ فن ہے یا یہ کہ اس بام بلند تک عام انسانوں کی رسائی نہیں ہو سکتی۔

آج سے نصف صدی پہلے میرے خانوادے نے صحتی مسائل میں رسائل و جرائد کے ذریعے سے مفید و مختصر قلمی مشوروں کا ایک عظیم الشان سلسلہ شروع کیا، جسے بے انتہا مقبولیت ہوئی اور میں بھی بحمد اللہ اپنی گوناگوں مصروفیتوں کے باوجود اب تک اپنے اسلاف اور خانوادے کے بزرگوں کی اتباع میں مریضوں کو تحریری مشورے بھی دیتا رہتا ہوں۔ بہر نوع

کتاب و سنت کی روشنی میں لکھی جانے والی اردو اسلامی کتب کا سب سے بڑا مفت مرکز

www.KitaboSunnat.com

ان کی نوعیت مبسوط فنی اور تحقیقی مقالوں سے مختلف ہوتی ہے۔

یہ اللہ تعالیٰ کا احسانِ عظیم ہے کہ عوام اور اطباء وفضلاء اور دانشور، سب ہی استفادہ کرتے ہیں۔ خدمت خلق اور خدمت علم وفن کی اس حسن توفیق پر میں ربِ کریم کا شکر ادا کرتا ہوں اور فخر ومسرت کے جذبے کے ساتھ یہ کہہ سکتا ہوں کہ میری کوششیں عہد جدید کے اطباء اور دانشوروں اور محققوں کے لیے مشعل راہ ثابت ہوئی ہیں۔

عزیز من جناب حکیم راحت نسیم سوہدروی صاحب بھی انہی لائق اطباء میں ہیں جنھوں نے مطب ہمدرد سے منسلک ہو کر میرے طرزِ علاج اور طبی مشوروں کا بغور مطالعہ کیا اور اپنی اہلیت وصلاحیت اور ذہانت سے کام لے کر اخبار ''جنگ'' (لاہور) میں طبی کالم لکھنا شروع کیا۔ جسے جذبۂ اخلاص اور اخذ واستفادے کی کوششوں کی وجہ سے مقبولیت حاصل ہوئی اور قدیم ہو یا جدید ہر حلقے میں انھیں شہرت حاصل ہوئی۔ مشوروں کا سلسلہ دراز ہوا تو جوابات کا ایک ایسا ذخیرہ مہیا ہو گیا جس کو مزید افادیت کے لیے بجا طور پر کتابی صورت میں شائع کرنے کا خیال پیدا ہوا۔

میں نے عزیز من حکیم راحت نسیم صاحب کے سارے جوابات کا بغور مطالعہ کیا۔ مجھے مسرت ہے کہ حکیم صاحب نے قدیم وجدید دونوں اصولوں کو ملحوظ رکھتے ہوئے اختصار کے ساتھ مفید ومقبول مشورے دیے ہیں اور اُمید ہے کہ ان کی ترتیب واشاعت سے طب کی عملی کتابوں کے ذخیرے میں ایک قابل قدر اضافہ ہوگا۔

لائق مرتب نے اس خاکسار سے جس تمتع اور استفادے کا ذکر کیا ہے وہ ان کی فراخ حوصلگی اور سعادت کا مظہر ہے۔

میری دعا ہے کہ اللہ تعالیٰ انھیں صحت کے فطری اصولوں کی افادیت کو وسیع کرنے اور طب کی زیادہ سے زیادہ خدمت کی توفیق عطا فرمائے اور وہ قلمی، ذہنی اور عملی طور پر اس عظیم الشان اور مخلصانہ جدوجہد سے رضائے الٰہی کی دولت حاصل کر سکیں، مجھے یقین ہے کہ ان کی کتاب سے استفادہ کرنے والے بھی انھیں اپنی دعاؤں میں یاد رکھیں گے۔

میں حکیم صاحب کی اس مخلصانہ کوشش کا قدرداں ہی نہیں، بلکہ معترف ہوں اور فکر

کتاب و سنت کی روشنی میں لکھی جانے والی اردو اسلامی کتب کا سب سے بڑا مفت مرکز

www.KitaboSunnat.com

ہمدرد کی اثر انگیزی و ہمہ گیری پر اللہ تعالیٰ کا سپاس گزار ہوں، میں اپنے کاروانِ علم وفکر کے تمام رفقاء اور اعزہ کے لیے دعا گو ہوں اور احباب سے اپنے لیے بھی یہی توقع رکھتا ہوں۔

بہ آں گروہ کہ از ساغر وفا مستند
زما سلام رسانید ہر کجا ہستند

کتاب و سنت کی روشنی میں لکھی جانے والی اردو اسلامی کتب کا سب سے بڑا مفت مرکز

www.KitaboSunnat.com

دیباچہ

زیرِ نظر کتاب طبی سطح پر میری اوّلین طبی تصنیف ہے جسے میں انتہائی عجز و انکسار کے ساتھ عوام کے سامنے پیش کر رہا ہوں۔

یہ کتاب جیسا کہ اس کے عنوان سے ظاہر ہے، روزنامہ جنگ لاہور میں شائع ہونے والے میری طبی کالموں کا اوّلین مجموعہ انتخاب ہے، ملک کے طول و عرض سے آئے ہوئے مریضوں کے طبی استفسارات کے جواب میں دیئے گئے طبی مشوروں پر مشتمل ہے، اخباری کالموں کی وساطت سے اور ڈاک کے ذریعے عوارض و امراض اور ان کی نوعیت و کیفیت نیز ان کی اصلاح کے بارے میں صحیح الفوائد مستند مشورے دینا ایک نہایت ہی اہم اور ذمہ دارانہ طبی فریضہ ہے جس سے عہدہ برا ہونے کے لیے انتہائی توجہ ذہنی و فکری یکسوئی اور تحقیقی و علمی خلوص کی ضرورت ناگزیر ہوتی ہے پھر اس میں ایک بڑی مشکل یہ بھی حائل ہوتی ہے کہ اخباری کالم ہر نوع کی موضوعاتی تفصیل و وضاحت کے متحمل نہیں ہو سکتے، اس لیے حتی الوسع اختصار و اجمال کے بین بین پیرائیہ اظہار کی راہ اختیار کرنا پڑتی ہے جو کہ ایک دقت طلب کام ہے جب کہ مراسلہ نگار مریضوں پر اظہار حال کے لیے کوئی ایسی پابندی نہیں ہوتی۔

الحمدللہ کہ میں نے اس سلسلے میں حتی الامکان انتہائی ذمہ داری کے ساتھ اپنے معالجانہ فرائض کو سرانجام دینے کی کوشش کی ہے اور اپنی علمی بے بضاعتی کے باوجود اپنی تمام تر علمی اور تجرباتی صلاحیتوں کو بروئے کار لاتے ہوئے اس امر کو ملحوظ رکھا ہے کہ قارئین کرام کے طبی استفسارات کے جوابات جزئیات کی حد تک تمام ضروری اور مفید معلومات کے آئینہ دار ہوں اور کسی بھی مرض یا عارضہ کے اسباب و وجوہ و علامات و نتائج اور اس کے معالجہ کے ضمن میں احتیاطی تدابیر کے سمجھنے میں مریض قارئین کرام کو کسی قسم کی دقت پیش نہ آئے۔ اسی لیے انتہائی سہل و سادہ و عام فہم زبان میں اظہار خیال کیا گیا ہے۔

کتاب اور سنت کی روشنی میں لکھی جانے والی اردو اسلامی کتب کا سب سے بڑا مفت مرکز

www.KitaboSunnat.com

اس حقیقت کا اظہار بے محل نہ ہوگا کہ زیر نظر کتاب میں امراض اور ان کی متعلقہ کیفیات پر جو کچھ بیان کیا گیا ہے وہ معنوی اعتبار سے حفظانِ صحت کے معینہ طریقوں، طب مشرق کے اصول علاج اور طبی حقائق کے عین مطابق ہے اور جو تمام اطباء کے نزدیک مستند اور متفقہ ہے کوئی بھی مریض خواہ وہ دیہاتی ہو یا شہری ماڈرن ہے یا قدامت پسند..... کتاب ہذا میں مندرج طبی مشوروں اور ہدایات کو اپنا مطمح عمل بنا سکتا ہے۔

اس کتاب میں مریضوں کے سوالات کے جوابات میں زیادہ تر امراض وعوارض کے اسباب ان کی خاص علامتیں ان سے محفوظ رہنے کی احتیاطی تدابیر اور اُن کے علاج کی مفید و مخصوص غذائیں اور پرہیز سے متعلقہ ضروری ہدایات بیان کی گئی ہیں۔ جہاں تک تجویز معالجات طبی ادویہ کا تعلق ہے اس میں افراط وتفریط کی بجائے صرف مفرد یا مختصر لیکن مستند ادویہ ہی تجویز کی گئی ہیں اس سے صرف متعلقہ مریض ہی نہیں بلکہ دیگر قارئین بھی ان امراض کے بارے کماحقہ فائدہ اٹھا سکتے ہیں البتہ اس کتاب کے دوسرے حصہ میں جو ''بیماریوں کا آسان معالجہ'' کے عنوان سے زیر ترتیب ہے۔ تمام امراض کے تفصیلی معالجات پیش کیے جا رہے ہیں۔

فن طب ایک عظیم اور وسیع فن ہے اس کے اسرار و رموز بحر بیکراں کی حیثیت رکھتے ہیں کوئی طبیب کتنی ہی وسعت علم رکھتا ہو۔ وہ اس بحر بے پایاں کا باکمال غواص تو ہو سکتا ہے لیکن اکملیت و منتہی ہونے کا دعویٰ نہیں کر سکتا، مجھے اپنی علمی کم مائیگی کا احساس ہے، لیکن اس کے ساتھ ساتھ مجھے یہ پرمسرت سعادت وشرف بھی حاصل ہے کہ مجھے یہ علم وفن اپنی زندگی سے بھی زیادہ عزیز ہے کیونکہ یہ نہ صرف میرے ذہن ومزاج اور طبع وسرشت کا لازمہ خصوصی ہے بلکہ میری موروثی متاع بھی ہے۔ میرے جد امجد حکیم عبدالرحمٰن دہلوی اپنے عہد کے نامور طبیب تھے اور قبلہ والد ماجد جناب حکیم عنایت اللہ نسیم علیگ کا نام نامی بھی دنیائے طب وادب میں کسی تعارف کا محتاج نہیں اور اس سے بڑھ کر بڑا شرف واہم اعزاز مجھے یہ حاصل ہے کہ ذہنی، فکری وعملی اعتبار سے مطب ہمدرد کے استادِ گرامی قدر اور دنیائے طب وصحت کی نابغہ روزگار شخصیت جناب حکیم محمد سعید صاحب کے فیضانِ علمی کا خوشہ چین ہوں۔

کتاب و سنت کی روشنی میں لکھی جانے والی اردو اسلامی کتب کا سب سے بڑا مفت مرکز

www.KitaboSunnat.com

احساس واحیائے صحت کے لیے رموزِ صحت کی تعلیم ایک اہم تر فرض ہے جو معالجین پر عائد ہوتا ہے بلکہ میری رائے میں تو یہ عمل ارباب علم وحکمت کے لیے وجہ شرف واعزاز ہے اور یہی جذبہ احساس درحقیقت اس کتاب کی اشاعت کا محرک وموجب ہے۔

اشاعت دوم:

زیرنظر کتاب مشاورتی طب کا پہلا ایڈیشن ۱۹۸۵ء میں شائع ہوا تھا۔ اب اسے مزید ترامیم اور اضافوں کے ساتھ پیش کیا جارہا ہے۔ جناب محترم پروفیسر عبدالجبار شاکر اور جناب رفیع الدین حجازی کا بھی شکریہ ادا کرنا ضروری ہے، جن کی تحریک پر یہ کتاب دوبارہ منصہ شہود پر آرہی ہے۔ اس کے علاوہ عزیزی اقراء اور اسامہ نسیم کا بھی شکریہ جنھوں نے کتاب کی ترتیب اور پروف ریڈنگ میں بھرپور مدد کی۔

خیر طلب

حکیم راحت نسیم سوہدروی

مطب ہمدرد، سکیم موڑ، علامہ اقبال ٹاؤن، لاہور

فون:۔۔042-5419788

کتاب و سنت کی روشنی میں لکھی جانے والی اردو اسلامی کتب کا سب سے بڑا مفت مرکز

www.KitaboSunnat.com

کیسی غذا استعمال کی جائے

انسانی جسم ایک حیرت ناک خودکار مشین ہے۔ اس کے لیے متوازن ومفید غذا کون سی ہے، جس سے اس کا نظام ٹھیک رہے۔ اس بارے ذرا تفصیل سے تحریر کریں، تاکہ قارئین کو یہ علم ہو سکے کہ انسانی جسم کی نشوونما کے لیے کون سی غذا مفید وموثر ہے تاکہ صحت وتندرستی برقرار رہے۔

جواب:..... عمدہ صحت قدرت کا ایک انمول عطیہ ہے جس کی حفاظت ونگہداشت بنی نوع انسان کا اوّلین فریضہ ہے۔ صحت مند وتوانا اقوام کے افراد ہی ترقی وکامرانی کی منازل طے کرتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ صحت کی حفاظت کو ہر دور میں پوری اہمیت دی گئی ہے۔

ایک صحت مند وتوانا جسم کے لیے کیسی غذا ہونی چاہیے تو اس کا سیدھا سادا جواب یہ ہوسکتا ہے کہ غذا ایسی ہو جو متوازن ہو تاکہ اس سے جسم میں اس قدر توانائی رہے کہ جسم بیماریوں کا بجا طور پر مقابلہ کر سکے اور بصورتِ دیگر ایسی غذا استعمال کی جائے جو ازالہ مرض اور بحالی صحت میں ممد ومعاون ہو۔ آج کے دور کی بہت سی بیماریاں ناقص اور غیر متوازن غذا کے سبب ہوتی ہیں۔ جیسے پیٹ وانتڑیوں کے امراض۔ چنانچہ اگر مریض کو غذا کے متعلق صحیح معلومات نہ ہوں تو دواؤں کے بے اثر ہو جانے کے خدشات بڑھ جاتے ہیں۔ تندرستی و صحت کی بقا کے لیے ہوا پانی کے بعد غذا ہی کا نمبر ہے۔ جس طرح اچھی وتازہ ہوا اور صاف پانی حضرت انسان کے لیے ضروری ہے، اسی طرح صاف عمدہ ومتوازن غذا کی فراہمی ضروری ہے۔ غذا جسم انسانی کی اس کمی کو پورا کرتی ہے جو اس کے حاصل نہ ہونے کی وجہ سے ظہور میں آتی ہے۔ غذا جسم میں داخل ہو کر خون بن کر جسم کی پرورش کرتی ہے اور تحلیل شدہ اجزا کا بدل بنتی ہے۔ ہمارے جسم کا ہر عضو ہر لحہ کسی نہ کسی کام میں مصروف رہتا ہے۔ جیسے دماغ غور وفکر کرتا ہے آنکھیں دیکھنے، کان سننے، زبان چکھنے، ناک سونگھنے کا فریضہ

کتاب و سنت کی روشنی میں لکھی جانے والی اردو اسلامی کتب کا سب سے بڑا مفت مرکز

www.KitaboSunnat.com

سرانجام دیتا ہے۔ اور پاؤں کی مدد سے ایک جگہ سے دوسری جگہ جاتے ہیں۔ ہاتھوں کی مدد سے اشیاء پکڑتے ہیں اور ایک جگہ سے دوسری جگہ رکھتے ہیں۔ الغرض ان تمام کاموں میں قوت جسم کا کچھ حصہ خرچ ہوتا ہے اور یہ تحلیل شدہ حصہ سانس کے ذریعہ بذریعہ تنفس بخارات کی صورت میں یا پسینہ پیشاب وغیرہ کے ذریعے خارج ہوجاتا ہے۔ اس طرح تحلیل شدہ یا خارج شدہ اجزاء کی کمی کو پورا کرنے کی جو طلبی کیفیت بذریعہ معدہ پیدا ہوتی ہے اسی کا نام بھوک ہے۔ جس کو ہم بذریعہ خوراک دور کرتے ہیں۔ اگر ایسا نہ کیا جائے تو جسم لاغر کمزور ونحیف ہوتا چلا جائے گا۔ جسمانی اعضاء کی طاقتیں اپنا کام سرانجام دینے سے معذور ہوجائیں گی اس طرح چلنے پھرنے، سوچنے غور وفکر کرنے سے محروم ہوجائیں گے۔ جس کا آخری نتیجہ موت ہوگا جیسا کہ ہم بھوک ہڑتالیوں کے بارے سنتے دیکھتے ہیں کہ کچھ عرصہ بعد بھوک ہڑتالی ان تمام مراحل سے دوچار ہونا شروع ہوجاتے ہیں۔

اب سوال یہ ہے کہ غذا کیسی ہو جو صحت وتندرستی کے لیے ضروری اور متوازن ہے۔ اطباء کے نزدیک غذا کو مقوی ہونا چاہیے۔ چونکہ غذا بدن انسانی کی کمی کو پورا کرتی ہے۔ اس لیے ضروری ہے کہ غذا بناوٹ اور ترکیب میں ہمارے جسم سے مشابہہ ہو۔ ہمارے جسم میں جن اجزا کی کمی یا ضرورت ہو وہ تمام اس میں موجود ہوں۔ اس سے قبل کہ ان ترکیبی اجزا کے بارے میں لکھا جائے تبھی علم ہوسکے گا کہ کیسی غذا استعمال کرنا چاہیے جو ہمارے جسم کے تحلیل شدہ اجزا کا بدل بن سکیں اور مفید وضروری ہیں۔ ہمارا جسم بظاہر ہڈیوں، گوشت پوست اور رگوں ریشوں کا مجموعہ ہے۔ لیکن اس کی ترکیب میں بہت سے اجزا شامل ہیں۔ جن اجزاء بسیط کو ہم عنصر شمار کرتے ہیں علم کیمیاء کی رُو سے ان کا تجزیہ کیا گیا ہے۔ ان میں سے چند ایک کا نام درج ذیل ہے۔

آکسیجن، ہائیڈروجن، کاربن، نائٹروجن، فاسفورس، سلفر، کیلسیم، کلورین، فلورین، سوڈیم، آئرن، پوٹاشیم، رانگ وغیرہ یہ تمام اجزا مختلف قسم کے مرکبات کی صورت میں موجود رہتے ہیں۔ جن کی مجموعی مقدار جسم کا دو تہائی بنتی ہے۔ آکسیجن، کاربن نائٹروجن سے جسم کی ہڈیاں، رگ، پٹھے اور گوشت بنتے ہیں۔ باقی عناصر کیمیات کی صورت میں خون

کتاب وسنت کی روشنی میں لکھی جانے والی اردو اسلامی کتب کا سب سے بڑا مفت مرکز

www.KitaboSunnat.com

بلغم صفرا اور سودا جسم کی دیگر ساختیں اور رطوبات بنتی ہیں۔ اس لیے لازم ہے کہ ایسی غذا استعمال کی جائے جو جسم کی نشوونما توانائی اور صحت وتندرستی کے لیے ان اجزا کی کمی کو پورا کر سکے ایسی غذا میں کون سی اشیاء شامل ہیں۔ مختصراً یہ ہیں دودھ دہی مکھن، انڈا، گوشت، مچھلی، موسمی سبزیاں اور پھل اور دالوں میں بعض ایسے اجزاء ہیں جن کو حیاتین (وٹامن) کا نام دیا جاتا ہے۔ انہی اجزاء سے جسمانی توانائی قائم رہ سکتی ہے تاہم یہ جس قدر جسم کو حسب عمر ضرورت ہو استعمال کرنا چاہیے، ہر ایک کے لیے اس کی انفرادی ضرورت الگ الگ ہے۔

ماہرین طب وصحت کا یہ کہنا ہے کہ کوئی بیماری فوری طور پر جسم میں پیدا نہیں ہوتی وہ بیرونی جراثیم کے حملے کا نتیجہ نہیں ہوتی اس طرح بیمار پڑنا اس لحاظ سے بہتر ہوتا ہے کہ اس سے جسم قدرتی طور پر ان زہریلے مادوں سے پاک ہو جاتا ہے، جو غلط اور غیر متوازن غذا سے پیدا ہوتے ہیں۔ بیماری ہمارے جسم کی پیدا کردہ ایک کیفیت کا نام ہے۔ جسم کی صحت کا دارومدار صحیح اور متوازن غذا پر ہے۔

اجزائے غذا:

غذائی اجزا مندرجہ ذیل گروہوں میں تقسیم کیے جاسکتے ہیں:

(۱) پروٹین :..... پروٹین جانوروں کے گوشت، مچھلی، پنیر، انڈے یا دودھ میں پائی جاتی ہے۔ اب سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ ہمیں ہر روز کتنی پروٹین کھانی چاہیے؟ غذائی سائنس کے ابتدائی دور میں یہ سمجھا جاتا تھا کہ صحت برقرار رکھنے کے لیے ہر شخص کو 4½ سے ۵ اونس تک پروٹین درکار ہوتی ہے اب یہ سمجھا جاتا ہے کہ جسمانی وزن کے کم از کم ایک ہزارویں حصے کے بقدر پروٹین درکار ہوتی ہے۔ یعنی 2½ سے ۳ اونس، اگر انسان ضرورت سے زیادہ پروٹین کھالے تو وہ آنتوں میں پہنچ کر سڑتی ہے اور کئی زہریلے مادے پیدا کرتی ہے۔

(۲) کاربوہائیڈریٹ :..... کاربوہائیڈریٹ میں نشاستے دار غذائیں سیلولوز یا خلوی مادہ اور شکر شامل ہے۔ نشاستہ، گندم، رائی، چاول، جو، مکئی، آلو، شلجم اور گاجر وغیرہ میں پایا

کتاب و سنت کی روشنی میں لکھی جانے والی اردو اسلامی کتب کا سب سے بڑا مفت مرکز

www.KitaboSunnat.com

جاتا ہے۔

(۳) روغنیات :..... روغنیات ہمیں حیوانات اور نباتات دونوں سے حاصل ہوتے ہیں۔ چکنائی کا عمل دوہرا ہوتا ہے۔ وہ پروٹین اور کاربوہائیڈریٹ کے مقابلے میں جسم کو دوگنی مقدار میں ایندھن فراہم کرتی ہے اور دوسرے چند اجزا پیدا کرتی ہے جو ہمارے خلیوں اعصابی بافت میں پہنچ کر ہمیں فائدہ پہنچاتے ہیں۔ یقین کے ساتھ نہیں کہا جاسکتا کہ تندرست رہنے کے لیے ہر روز کتنی چربی درکار ہوتی ہے، لیکن اتنا معلوم ہے کہ جب اس کی مقدار ایک خاص حد سے گر جائے تو لوگ تکلیف محسوس کرنے لگتے ہیں۔ غذا میں چکنائی کی مقدار پروٹین سے زیادہ نہیں ہونی چاہیے۔

(۴) حیاتین :..... حیاتین (وٹامنز) ہماری غذاؤں میں نہایت خفیف مقدار میں موجود ہوتے ہیں۔ وہ ہماری صحت کے لیے ضروری تو ہیں لیکن ان کا طریق کار ہنوز معمہ بنا ہوا ہے۔ ہمارا جسم وٹامنز کے بغیر دوسرے غذائی اجزا سے پورا فائدہ نہیں اٹھاتا۔ ان کی کمی سے صحت خراب ہوجاتی ہے۔ وہ پھلوں، ترکاریوں اناجوں کے چھلکوں اور بعض روغنیات میں موجود ہوتے ہیں۔ جدید تہذیب کے تقاضوں نے ہمیں ایسی نفیس غذا کھانے پر مجبور کردیا ہے کہ ہم قدرتی وٹامنز پہلے ہی چھیل کر پھینک دیتے ہیں۔ پھر اس کو پورا کرنے کے مصنوعی ذرائع کا سہارا لیتے ہیں۔

(۵) نمکیات :..... نمکیات ہماری پوری جسمانی بافت کا جزو ہیں وہ ہماری ہڈیوں دانتوں اور ناخنوں میں زیادہ مقدار میں موجود ہوتے ہیں، جبکہ ہمارے پٹھوں خون اور بافت میں ان کی مقدار نسبتاً کم ہوتی ہے۔ نمکیات اور وٹامنز ساتھ ساتھ پائے جاتے ہیں۔ اگر غذا میں نمکیات کا خیال رکھیں تو حیاتیات کی فکر کی ضرورت نہیں۔

کتاب و سنت کی روشنی میں لکھی جانے والی اردو اسلامی کتب کا سب سے بڑا مفت مرکز

www.KitaboSunnat.com

قدرتی حیاتین (وٹامنز) کی افادیت

حیاتین کی انسانی جسم کے لیے افادیت کیا ہے؟ اور جسم کو کس قدر حیاتین کی ضرورت ہے۔ حیاتین کن اشیاء میں پائی جاتی ہے؟ اس کی کمی کو پورا کرنے کے لیے کیا کیا جائے، اس بارے تحریر کریں۔

جواب:.....انسانی جسم کو تندرست وتوانا رکھنے کے لیے جن اشیاء کی ضرورت ہوتی ہے، ان میں حیاتین کو بڑی اہمیت حاصل ہے جو مختلف طریقوں سے ہمارے جسم میں داخل ہوتی ہیں۔ قدرتی طور پر ہر قسم کی حیاتین تھوڑی بہت مقدار میں ہماری ہر غذا میں موجود ہوتی ہیں۔ اجزالحمیہ اور نشاستہ اور مواد شحمیہ کی طرح حیاتین بھی جسم انسانی کے لیے ضروری ہے۔

حیاتین ہمارے جسم کے مخفی اور موثر اجزا کا نام ہے۔ حیاتین کی کمی سے جسم نشوونما نہیں پاسکتا اور مختلف امراض سکربوط کساح لین العظام (ہڈیاں نرم ہوجانا) وغیرہ حیاتین کی کمی سے ہوتے ہیں۔ حیاتین اس طرح جزو بدن نہیں بنتے کہ ان کا وزن ہوسکے یا بدن کو حرارت ملتی ہو بلکہ افرازات (ہارمونز) کی طرح ان کا عمل حملاتی ہے۔ حیاتین دو اقسام کے ہیں۔ وہ حیاتین جو روغن میں حل ہوجاتے ہیں۔ حیاتین الف، حیاتین د، حیاتین ی (ای) حیاتین ک (کے) وہ حیاتین جو پانی میں حل ہوجاتے ہیں۔ حیاتین ب (بی)، حیاتین ج (سی) حیاتین پ (پی) حیاتین الف (اے) اس کی دو اقسام ہیں۔

الف: حیوانات اور سمندری مچھلی میں پائی جاتی ہے۔

ب: عام غذائی اشیاء جب حیوانات کو سبز چارہ دیا جاتا ہے تو وہ قدرتی طور پر حیاتین الف میں تبدیل ہوجاتے ہیں۔ یہ تعمیر کا سلسلہ جگر میں شروع ہوجاتا ہے۔ انسان کے جسم میں حیاتین الف کا ذخیرہ کثیر مقدار میں جمع ہوتا ہے۔

کتاب و سنت کی روشنی میں لکھی جانے والی اردو اسلامی کتب کا سب سے بڑا مفت مرکز

www.KitaboSunnat.com

حیاتین الف:

دودھ دینے والے جانوروں کے جگر دل و دماغ گردے، مچھلیوں کے علاوہ مکھن بالائی، کریم، پنیر، دہی، انڈوں، گاجر، مولی، ٹماٹر، کیلا، اناس، آم اور بعض بیجوں میں ہوتی ہے۔ اس کی سب سے بڑی مقدار روغن جگر ماہی (کاڈلور آئل) میں ہوتی ہے حیاتین الف کی کمی سے مندرجہ ذیل امراض پائے جاتے ہیں۔ شب کوری اور بصارت کی کمی، اعضاء کا تشنج، قوتِ انجذاب میں کمی، پھیپھڑوں کی نالی بھی متورم ہو جاتی ہے۔ یہ حیاتین بطورِ ذخیرہ جسم میں موجود رہتی ہے۔ حمل کے زمانے میں اس کی ضرورت بڑھ جاتی ہے۔

مقدارِ خوراک:

روزانہ غذا میں ایک ہزار سے تیس ہزار اکائیاں درکار ہیں۔ عام امراض میں پچاس ہزار سے ایک لاکھ اور شدید میں دو سے تین لاکھ اکائیوں کی ضرورت ہوتی ہے۔ سات آٹھ اکائیاں روزانہ استعمال سے موسمی اثرات پیدا ہوتے ہیں۔

حیاتین ب:

۱۹۲۶ء تک حیاتین کے مجموعے کو واحد حیاتین سمجھا جاتا تھا لیکن اب اس کی کئی اقسام کا انکشاف ہو چکا ہے۔ یہ حیاتین عورتوں میں بے قاعدگی ایام جگر کے افعال اور عقر مردوں کے لیے مفید ہے۔ یہ حیاتین تمام سبزیوں اور حیوانی غذاؤں میں پایا جاتا ہے۔ اناج گندم چاول وغیرہ کے بیرونی چھلکے بادام، اخروٹ، پھلوں، سبزیوں دودھ اور زردی بیضہ میں پایا جاتا ہے۔ اسی حیاتین کے فقدان سے مرض بیری بیری درد اعصاب ضعف قلب اشتہا کم خرابی جلد اور خون کے سفید کریات کی تعداد کم ہو جاتی ہے۔

مقدارِ خوراک :..... روزانہ غذا میں ۳۲۰ اکائیاں ضروری ہیں۔ لیکن ایام حمل اور دودھ پلانے کے زمانے میں دوگنی کر دی جائے۔

حیاتین ب ۲:

یہ جو ہر دودھ حیوانی جگر گردے اور بعض نباتات میں ہوتا ہے۔ اس کے فقدان سے

کتاب و سنت کی روشنی میں لکھی جانے والی اردو اسلامی کتب کا سب سے بڑا مفت مرکز

www.KitaboSunnat.com

امراض قلب، ضعف معدہ وامعا، قبض، آنکھوں میں خراش اور بصارت میں کمزوری ہو جاتی ہے۔ مقدارِ خوراک: ۵۔۲۰ ملی گرام روزانہ۔

حیاتین ب ۱۲:

یہ پانی میں حل ہو جاتی ہے۔ قدرتی طور پر جگر، گردہ، دودھ، گوشت وغیرہ میں ہوتی ہے۔ خون کے سرخ ذرات کی نشوونما کے کام آتی ہے۔ اس کے فقدان سے خون کے ذرات غیر طبعی طور پر بڑے ہو جاتے ہیں۔ یہ دافع قلت الدم ہے ہڈیوں کی نشوونما تیز ہو جاتی ہے۔

حیاتین ج:

یہ جوہر تازہ پھلوں کے رس مثلاً سبز ترکاریاں، پھول اور کسی قدر گاجر، لوبیا، آلو، چقندر میں بھی موجود ہوتا ہے۔ ہری لال مرچ، سیاہ انگور اور آملہ میں موجود ہوتا ہے۔ اس کے فقدان سے دانت کمزور جوڑ متورم، مسوڑھوں سے خون آنا اور نرم ہو کر مڑ جاتے ہیں۔ شیر خوار بچوں کو اس کی کمی سے سکربوط کساح ہو جاتا ہے خون کے سرخ ذرات خلیات غدہ نخامیہ اور کلاہ گردہ کے افرازات کی تولید کے لیے مفید ہے۔ دانتوں، ہڈیوں، مسوڑھوں کو مضبوط رکھتا ہے۔

خوراک روزانہ:.....۵۰ ملی گرام، حاملہ عورتوں کو ۱۰۰ شیر خوار بچوں کو ۱۰ سے ۲۰ ملی گرام۔

حیاتین د:

یہ مچھلیوں کے جگر خصوصاً کارڈ ہیٹ اور شارک کے علاوہ دودھ، مکھن، زردی بیضہ مرغ میں پائی جاتی ہے۔ کیلسیم اور فاسفورس کو جزو بدن بناتی ہے۔ اس کے حصول کا اچھا ذریعہ آفتاب کی کرنیں ہیں۔ اس کے فقدان سے کزاز تشنج اور لوزتین بڑھ جاتے ہیں۔ اس کی زیادتی سے سنگ مرارہ کی تکلیف ہوتی ہے۔

خوراک:.....روزانہ ایک سے چار اکائیاں حفظ ماتقدم۔

کتاب و سنت کی روشنی میں لکھی جانے والی اردو اسلامی کتب کا سب سے بڑا مفت مرکز

www.KitaboSunnat.com

حیاتین ک:

یہ نباتات میں بکثرت پائی جاتی ہے۔ گوشت، سبزیوں، سبز پتوں، گاجر اور گھاس میں پائی جاتی ہے۔ اس کے فقدان سے جریان خون ہو جاتا ہے جس سے اموات واقع ہو سکتی ہیں۔ خوراک روزانہ ۲۰ سے ۴۰ ملی گرام۔

حیاتین ھ:

یہ حیاتین اناج گندم، مکھن میں پائی جاتی ہے اور پکانے سے ضائع ہوتی ہے۔ مغز بہی دانہ، السی، چقندر، بادام، پستہ میں پائی جاتی ہے۔ ورم، مثانے، تشنج کے امراض میں مفید ہے۔ خوراک روزانہ ۲۵ ملی گرام ضروری ہے۔

حیاتین ذ:

یہ سیب، سنگترہ، اخروٹ، آلو بخارا، گاجر، پالک، لیموں وغیرہ میں پائی جاتی ہے۔ اس کے فقدان سے خون کی قوت انجماد کم ہو جاتی ہے۔ جگر کی رگیں جگہ جگہ سے تڑک جاتی ہیں اور خون پھوٹ پڑتا ہے۔ یہ غیر سمی ہے جس کے بکثرت استعمال سے کوئی نقصان نہیں ہوتا۔ یہ ورموں، ذیابیطس اور سرطان میں مفید ہے۔ مقوی اعصاب ہے اور اس کے اثرات دیرپا ہیں۔

مقدارِ خوراک:..... روزانہ ۶۰ سے ۱۰۰ ملی گرام۔

کتاب و سنت کی روشنی میں لکھی جانے والی اردو اسلامی کتب کا سب سے بڑا مفت مرکز

www.KitaboSunnat.com

پروٹین کی انسانی جسم میں اہمیت

جسم انسانی کے لیے غذا کے جو پانچ اجزاء ہیں ان میں ایک لحمیات (پروٹین) ہے، اس کی انسانی جسم کے لیے اہمیت کیا ہے۔ یہ کس طرح حاصل کیا جاتا ہے اور اس کی کس قدر ضرورت ہے؟ اس بارے اپنے کالم میں تحریر کریں۔

جواب:..... پروٹین (لحمایت) ایک ایسا غذائی جزو ہے جو انسانی زندگی کے لیے سنگ میل کی حیثیت رکھتا ہے اور جسم انسانی کی نشوونما اور توانائی کو برقرار رکھنے کے لیے وہ اہمیت رکھتا ہے جو حیاتین کو ہے۔

پروٹین کی انسانی جسم کو جتنی ضرورت ہے اور جس قدر اہمیت حاصل ہے، اتنی ہی قلت مہلک ہے۔ جن اشخاص میں پروٹین کی کمی ہوتی ہے وہ ہمیشہ بیمار رہتے ہیں۔ ان کی جسمانی نشوونما رُک جاتی ہے، اس طرح جسم میں قوت مدافعت کم ہو جاتی ہے اور بیماری جلد حملہ آور ہو جاتی ہے۔ پروٹین کی کمی کو دور کرنے کے لیے اور اس کی کمی کے اثرات سے محفوظ رہنے کے لیے ہر تندرست جسم کو ۲۴ گھنٹوں میں طبی نقطۂ نظر سے ۲۴.۶ اونس تک پروٹین ضروری ہے۔ مختلف افراد میں اس کو جذب کرنے کی صلاحیت مختلف ہوتی ہے اور اس کا انحصار ہر ایک کی صحت پر ہے۔

زمانۂ قدیم میں جب حضرت انسان کو پروٹین کے بارے علم نہ تھا اس دور کی غیر مہذب قومیں غذا کے عدم توازن اور پروٹینی قلت سے اس لیے دوچار نہ تھے کہ وہ زمین سے ایسی خوراک حاصل کر لیتے تھے جو جسم و صحت کے لیے ضروری تھی۔ جنگلی جانوروں کا شکار اور مچھلی کا استعمال کثرت سے کرتے تھے۔ اس لیے پروٹین کا علم نہ رکھنے کے باوجود ان کو پروٹینی قلت محسوس نہ ہوتی تھی۔ پروٹینی غذا ہر عمر اور ہر قسم کی صحت کے حامل افراد کی غذا کا اہم جزو ہے۔ کمزور و ناتواں افراد کے لیے اس کی ضرورت اور بھی زیادہ ہے۔ پروٹین

کتاب و سنت کی روشنی میں لکھی جانے والی اردو اسلامی کتب کا سب سے بڑا مفت مرکز

www.KitaboSunnat.com

امراض کا مؤثر علاج بھی ہیں، کیونکہ اس سے قوتِ مدافعت بڑھتی ہے۔ چونکہ پروٹینی غذا میں نشاستہ اور شکر کی آمیزش کم ہوتی ہے اس لیے ذیابیطس کے مریضوں کے لیے سودمند ہے۔ عالمی ادارہ صحت نے تحقیقات کے بعد واضح کیا ہے کہ انسانی جسم کے لیے پروٹین کی وافر مقدار نباتات مثلاً مٹر بنولے پھلیاں، پتوں بیجوں اور اناج سے حاصل ہوسکتی ہے۔ ایسی خوراک جو تخم دار خوراک پر مشتمل ہوتی ہے جس میں پروٹین زیادہ نہ ہو تو اس میں نشاستہ کی مقدار زیادہ نہ ہوگی گویا نشاستہ جس خوراک میں جس قدر زیادہ ہوگا، اس میں پروٹین کی مقدار اسی قدر کم ہوگی۔

پروٹین کو حاصل کرنے کے لیے نباتات کو بڑی اہمیت حاصل ہے۔ جسم میں شکست و ریخت کا جو عمل جاری رہتا ہے اس کی نشوونما تندرستی و بناوٹ کے لیے پروٹینی غذا کی ضرورت ہوگی۔ انسانی جسم قدرت کی ایک حیرت ناک خودکار مشین ہے جو ہر لحہ مصروف رہتی ہے۔ لاتعداد خلیے پیدا ہو کر مرجاتے ہیں اور کئی ناکارہ مردہ و فرسودہ ہو کر دوبارہ زندہ ہو کر ہماری صحت کا باعث بنتے ہیں اور فرسودہ ہو کر خارج ہو جاتے ہیں گویا جسم انسانی کی اس خودکار مشین کی شکست و ریخت سے ہونے والے نقصان کو بچانے کے مرمت و تعمیر کی ضرورت ہے۔ اور ہماری غذا میں اس کی کافی مقدار کا ہونا ضروری ہے، تاکہ سارا نظام قائم و دائم رہے اور انسانی جسم کا نظام چلتا رہے۔ عالمی ادارہ صحت اس بات پر تحقیق کر رہا ہے کہ کس طرح نباتات سے زیادہ سے زیادہ پروٹین حاصل کی جائے۔ دنیا کے ان ممالک میں جہاں نباتات زیادہ اُگائی جاسکتی ہیں مختلف طریقوں سے سائنسی فنی اور مالی امداد فراہم کی جارہی ہے تاکہ نباتات کے ذریعے پروٹین کی کمی کو پورا کیا جاسکے۔ پروٹین جانوروں کے گوشت مچھلی، پنیر، انڈے اور دودھ میں پائی جاتی ہے۔

ورزش کی اہمیت:

حکیم صاحب! آپ نے اکثر قارئین کے سوالوں کے جوابات میں تحریر کیا ہے کہ ورزش کو معمول بنائیں۔ میری رائے میں مناسب ہوگا کہ آپ جسم انسانی اور بقائے صحت کے لیے ورزش کی اہمیت پر تفصیل سے تحریر کریں اور ورزش کا سب سے کس قدر ورزش مراد ہے؟

کتاب کو سیف و فری کی اہمیت پر لکھا جائے ملنے تحریر کریں اور ورزش کا سب سے کس قدر ورزش مراد ہے؟

www.KitaboSunnat.com

جواب:.....صحت انسانی اور بقائے زندگی کے لیے ورزش کی اہمیت مسلمہ ہے، انسانی جسم کی مثال ایک مشین کی مانند ہے اگر اسے استعمال میں نہ لایا جائے تو یہ زنگ آلود ہو جاتی ہے اور زنگ آلود مشین کی کارکردگی سے تو ہم سب واقف ہیں کہ کتنی جلد یہ جواب دے جاتی ہے۔ اسی طرح اگر جسم انسانی کو حرکت نہ دی جائے تو نہ صرف موٹاپا آ جاتا ہے، بلکہ صلاحیت عمل بھی متاثر ہو جاتی ہے، دورانِ خون کی رفتار سست ہو کر اعصاب کی کارکردگی متاثر ہوتی ہے۔ عام طور پر ہاتھ پیر کو حرکت دینے کا نام ورزش دیا جاتا ہے۔ حالاں کہ یہ ورزش کی نامکمل تشریح ہے۔ جب ہم جسم کو تندرست رکھنے کے لیے اس طرح حرکت دیتے ہیں کہ جس سے پورے جسم کو حرکت ملے اور یہ عمل باقاعدگی سے کیا جائے تو اسے ورزش کا نام دیا جاتا ہے کبھی کبھار ورزش کرنا بجائے فائدے کے نقصان دیتا ہے۔ اس لیے ورزش کا عمل معمول بنا کر کرنا چاہیے۔ تاہم ہر عمر کے لیے اس کا تقاضا الگ تر ہے۔ تیس سال سے قبل کی عمر میں تو زوردار اور تھکا دینے والی ورزش کرنا چاہیے اور ورزش کی قسم وہ ہو جس میں دلچسپی ہو۔ ورزش میں دورانِ خون کی رفتار میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ جسم کے ہر حصے میں خون کی فراہمی بڑھ جاتی ہے، خون کی نالیاں جو آرام سے بند ہو چکی ہوتی ہیں، کھل جاتی ہیں۔ سانس کی رفتار بڑھتی اور سانس گہرے ہو جاتے ہیں اور یہ سانس خون کی نالیوں کو جو بند ہو چکی ہوتی ہیں چلانے میں اہم کردار ادا کرتا ہے، ورزش سے خون کی نالیوں میں چربی پگھلتی ہے اور اس طرح موٹاپا نہیں ہوتا۔

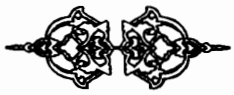
ورزش کی اہمیت وضرورت کا اعتراف ہر دور میں کیا گیا ہے اور کوئی شخص اس سے انکار نہیں کر سکتا۔ بچہ ہو یا بوڑھا مرد ہو یا عورت ورزش سب کے لیے یکساں مفید ہے۔ ورزش سے جسم توانا چاق و چوبند اور صحت مند ہو جاتا ہے۔ ہر روز صبح تھوڑا سا وقت ورزش کے لیے صرف کرنا بہتر مستقبل کی ضمانت دیتا ہے۔ اگر ہم ذرا سی کوتاہی یا سستی کریں اور ورزش سے گریز کریں تو زندگی بے مزہ ہو جائے گی۔ پھر جب جسم صحت مند اور توانا نہ ہوگا تو زندگی میں مسرتیں اور لذتیں نہ مل سکیں گی۔ زندگی کی لذتوں سے لطف اندوز ہونے کے لیے اور نعمت خداوندی سے فائدہ اٹھانے کے لیے ورزش انتہائی ضروری ہے۔ پیغمبر اسلام حضور

کتاب و سنت کی روشنی میں لکھی جانے والی اردو اسلامی کتب کا سب سے بڑا مفت مرکز

www.KitaboSunnat.com

اکرم ﷺ نے احادیث مبارکہ میں فرمایا ہے کہ روزِ قیامت صحت کے متعلق پوچھا جائے گا۔ ظاہر ہے جس جسم کو آرام پہنچانے کے لیے ہم جدوجہد کرتے ہیں جس دماغ کی صلاحیتوں کو بیدار کرنے کے لیے ہم زندگی کی دوڑ میں مصروف ہیں وہ جسم لاغر ہو غیر صحت مند ہو تو یہ دولت کس کام کی ہے۔ یہ بات بھی مشاہدہ میں ہے کہ بھاگنے دوڑنے اور کھیلنے کودنے میں حصہ لینے والے بچے صحت مند ہوتے ہیں۔ اس لیے والدین کا فرض ہے کہ بچوں کو آزادانہ کھیلنے کودنے دیں۔ صحت مند و توانا قوموں کے افراد ہی کامیابی کی منازل طے کرتے ہیں۔ ہماری صحت کا معیار بہت پست ہو چکا ہے۔ ہماری قوم بیمار معلوم ہوتی ہے۔ ورزش کی اہمیت کو اجاگر کرنا وقت کی آواز ہے۔ سکولوں کالجوں میں لازمی ورزش کا اہتمام کیا جائے۔ کسی دانا نے خوب کہا ہے۔ اے تندرست! مستقبل تیرے لیے ہے اور تندرستی ہزار نعمت ہے۔

حالیہ تحقیقات سے یہ بات سامنے آئی ہے کہ اپاہج بن کر بیٹھنا اور روز مرہ کی سرگرمیوں سے الگ ہو کر بیٹھنے سے انسان موت کے منہ میں جانے کی راہ بناتا ہے، صدیوں سے اطباء یہ مشورہ دیتے ہیں کہ صحت مند زندگی اور لمبی عمر کے لیے بادِ نسیم اور آکسیجن مفت کی دوا اور غذا ہے۔ باقاعدہ ورزش کرنے والوں کے اعضاء مضبوط، دماغ روشن ہوتا ہے۔ وہ زندگی کے جملہ کام باقاعدگی سے کرتے ہیں۔ ورزش کو معمول بنا کر عادت میں شامل کر لینا چاہیے۔ ورزش سے دل اور پھیپھڑوں کی کارکردگی بہتر ہو جاتی ہے۔ بدن میں توانائی اور بشاشت آ جاتی ہے۔ ورزش ہمیشہ علی الصبح بیدار ہو کر نمازِ فجر کے بعد باقاعدگی سے ہونی چاہیے۔ ناغہ نہیں ہونا چاہیے۔



کتاب و سنت کی روشنی میں لکھی جانے والی اردو اسلامی کتب کا سب سے بڑا مفت مرکز

www.KitaboSunnat.com

پرہیز علاج سے بہتر ہے!

حکیم صاحب! آپ کے مشوروں میں اکثر سوالوں کے جواب میں علاج کے ساتھ ساتھ پرہیز پر شدت سے زور دیا جاتا ہے بلکہ بعض اوقات تو آپ نے متعدد خطوط کے جواب میں صرف پرہیز کرنے کی ہدایت کی ہے۔ آپ ازراہِ کرم ذرا تفصیل کے ساتھ اپنے کالم میں پرہیز کی علاج میں اہمیت پر تحریر کریں؟

جواب:..... مشہور مقولہ ہے پرہیز علاج سے بہتر ہے، لیکن ہماری حالت یہ ہے کہ جب تک بیماری سر پر نہ آ جائے، اس کی فکر نہیں کرتے۔ اس کا ایک اہم سبب یہ ہے کہ ہمارے قدامت پسند اور سیدھے سادے دین سے لاعلم لوگوں نے یہ بات سمجھ رکھی ہے کہ تقدیر میں جو لکھا ہے وہ ہر حال میں ہونا ہے ہم جتنی بھی احتیاطی تدابیر کر لیں، ہر حال میں اس وقت پر آنے والی بیماری آ کے رہے گی، اس لیے تندرستی کے خیال میں ہر وقت احتیاطی تدابیر کے بارے سوچنے سے کیا حاصل۔ اللہ تعالیٰ نے انسان اور حیوان میں عقل کا فرق رکھا ہے۔ حیوان عقل سے عاری ہے۔ نفع و نقصان کے ادراک سے عاری ہے، جبکہ انسان اپنی عقل کی بنا پر نفع نقصان کا شعور رکھتا ہے۔ احادیث مبارک میں واضح طور پر حضور سرورِ کائنات صلی اللہ علیہ وسلم نے حفظانِ صحت کے اصولوں کی پاسداری پر زور دیا ہے جو لوگ اس مسئلہ کو تقدیر سے منسوب کرتے ہیں، ان کے لیے اتنا ہی کافی ہے کہ ہم جو بیمار ہوتے ہیں وہ قانون صحت کی خلاف ورزی پر ہوتے ہیں۔ مثلاً ہم میں جو خاندانی امراض ہیں، ان کے اثرات بخوبی زائل کر سکتے ہیں۔ اس طرح جسم کی قوت مدافعت کو اس قابل بنا سکتے ہیں کہ کوئی وبائی یا متعدی مرض حملے کی صورت میں کامیاب نہ ہو۔

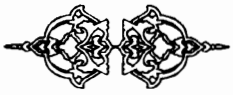
تمام ماہرین طب و صحت اس امر پر متفق ہیں کہ بیماری کا سبب جسم انسانی کی قوت مدافعت پر ہے اگر وہ کافی مضبوط اور طاقتور ہو تو خارجی و داخلی کوئی بیماری حملہ آور ہونے

کتاب و سنت کی روشنی میں لکھی جانے والی اردو اسلامی کتب کا سب سے بڑا مفت مرکز

www.KitaboSunnat.com

میں کامیاب نہیں ہوسکتی۔ یہ بات تو سب پر واضح ہے کہ دنیا میں تنازع للبقا کا قانون جاری ہے اور قوی ضعیف کو تباہ کردینے پر آمادہ ہے۔ کمزور طاقتور کے سامنے اپنی ہستی قائم نہیں رکھ سکتا۔ یہی کیفیت امراض اور جسم کے درمیان ہوتی ہے صحت اور مرض تنازع للبقا ہیں۔ ہمیشہ سے ایک دوسرے سے برسر پیکار ہیں اگر طبیعت اور جسم بیماری کے مقابلے میں کمزور ہو جائیں تو بیماری نے ہلاک کردیا ورنہ بیماری مغلوب ہوکر رفع ہوجائے گی۔ بیماری دنیا کی سب سے بڑی مصیبت ہے یہی وجہ ہے کہ مقولہ دہرایا جاتا ہے کہ تندرستی ہزار نعمت ہے۔ گھر میں ایک آدمی کی بیماری سب گھر والوں کی خوشیوں پر پانی پھیر دیتی ہے۔ صحت نہ ہوتو زندگی وبالِ جان بن جاتی ہے۔ بیماری اگر زیادہ دیر رہے تو افلاس اس گھر میں ڈیرے ڈال دیتا ہے۔ دنیا میں کبھی ایسا نہیں ہوا اور نہ ہوسکتا ہے کہ صحت سے عاری قوم نے سربلندی کی منازل طے کی ہوں دوا کے ساتھ پرہیز بتانا طبیبوں، معالجوں کا اہم فرض ہے۔ اسی طرح عوام کا بھی فرض ہے کہ وہ حفظانِ صحت کے اصولوں کی پاسداری کریں لیکن ہمارے ہاں عام طور پر لوگ طبیبوں کے پاس اس وقت آتے ہیں جب بیمار پڑتے ہیں۔ یہاں تک کہ راقم نے بارہا اپنے مطب میں یہ دیکھا ہے اگر کسی آنے والے سے پوچھا جائے کہ کیوں بھائی خیریت ہے نا تو کہتے ہیں کہ خیریت ہوتی تو آپ کے پاس ہوتے۔ گویا ان کے نزدیک طبیب کا کام صرف دوا دینا ہے، حالاں کہ متمدن ملکوں میں ایسا ہرگز نہیں ہوتا بلکہ حکومت نے معالجوں کو اس غرض کے لیے رکھا ہوا ہے کہ وہ عوام کو حفظانِ صحت کے اصولوں سے آگاہ کریں امراض سے بچاؤ کے لیے پرہیز بتائیں اور غذاؤں سے علاج کی اہمیت بتائیں۔

www.KitaboSunnat.com



کتاب و سنت کی روشنی میں لکھی جانے والی اردو اسلامی کتب کا سب سے بڑا مفت مرکز

www.KitaboSunnat.com

دردِ سر

میرے سر میں درد رہتا ہے، تھوڑی دیر مطالعہ کرلوں یا شور وغل ہو، اونچی آواز سے کچھ دیر گفتگو کرلوں یا دھوپ میں چلوں تو درد شروع ہو جاتا ہے، اگر آرام سے لیٹ جاؤں یا نیند آ جائے تو درد ختم ہو جاتا ہے۔ اس کے لیے نسخہ تجویز کریں۔

جواب:..... آپ کے دردِ سر کی وجہ ضعف دماغ یعنی دماغی کمزوری ہے۔ یہی وجہ ہے کہ تھوڑی سی دماغی محنت شور وغل بھی دماغ برداشت نہیں کرسکتا۔ دماغی محنت سے احتیاط کریں اور دوائی تدبیر کے طور پر صبح نہار منہ قرص مرجان سادہ ایک عدد ہمراہ خمیرہ گاؤزبان عنبریں ایک چمچی لیا کریں۔ مغز بادام شیریں دس عدد رات کو پانی میں بھگو دیا کریں۔ صبح چھیل کر دودھ سے لے لیا کریں ایک ماہ تک یہ عمل رکھیں۔

سوال:..... مجھے سر میں درد کی شکایت ہے، نزلہ زکام بھی رہتا ہے، سر بھاری رہتا ہے، کھانے کے بعد درد بڑھ جاتا ہے، منہ سے رطوبت بہتی ہے اور مزہ پھیکا رہتا ہے کبھی قبض بھی ہو جاتی ہے، مشورہ دیں۔

جواب:..... آپ کو دردِ سر کی وجہ نزلی رطوبتوں کا بند ہونا ہے، بند نزلہ کو جاری کرنے کی تدبیر کریں۔ قبض نہ ہونے دیں، سبزیوں کا زیادہ استعمال رکھیں اور دوائی تدبیر کے طور پر اسطوخودوس تین گرام دھنیا تین گرام کالی مرچ پانچ عدد پیس کر باریک سفوف بنالیں اور روزانہ پانی سے لے لیا کریں۔ پندرہ یوم تک استعمال سے بہتر نتائج سامنے آئیں گے۔

آدھے سر کا درد

سوال:..... مجھے چند ہفتوں سے آدھے سر میں درد ہوتا ہے، جو بہت شدید ہوتا ہے، کبھی تو پورے سر میں محسوس ہوتا ہے، عام طور پر صبح روشنی کے ساتھ شروع ہوتا ہے اور دن بڑھنے کے ساتھ ساتھ شدت ہوتی ہے اور زوال آفتاب کے ساتھ کم ہو جاتا ہے، کبھی ختم

کتاب و سنت کی روشنی میں لکھی جانے والی اردو اسلامی کتب کا سب سے بڑا مفت مرکز

www.KitaboSunnat.com

ہو جاتا ہے، اس کے لیے اپنے کالم میں مشورہ دیں۔

جواب:..... طبی اصطلاح میں اسے دردِ شقیقہ (آدھے سر کا درد) کہا جاتا ہے یہ درد دوروں کی صورت میں ہوتا ہے اور عام طور پر سر میں ایک طرف ہوتا ہے۔ اس کا دورہ طلوعِ آفتاب سے شروع ہو کر آہستہ آہستہ بڑھتا ہے اور زوالِ آفتاب کے ساتھ ختم ہو جاتا ہے۔ بعض لوگوں میں اس درد کے ساتھ قے اور متلی ہوتی ہے یہ مرض اکثر موروثی ہوتا ہے اور مردوں کی نسبت خواتین میں زیادہ ہوتا ہے، اس تکلیف کا سبب نزلہ زکام کے علاج میں عدم توجہ کے سبب نزلی رطوبتوں کا جمع ہو جانا ہے، اس کے علاوہ جسمانی کمزوری، بدخوابی، فسادِ خون کے سبب بھی ہو جاتا ہے۔ جب درد شروع ہوتا ہے تو طبیعت میں سستی آ جاتی ہے۔ بعض لوگوں میں آنکھوں کے سامنے چنگاریاں سی اڑنے لگتی ہیں، پہلے کنپٹی اور ابرو پر ہلکا ہلکا درد ہوتا ہے جو بڑھ جاتا ہے، یہاں تک کہ سر پھٹتا ہوا محسوس ہوتا ہے۔ اس مرض کا شروع میں علاج کر لینا ہی فائدہ مند ہوتا ہے۔ دوائی علاج کے طور پر اسطوخودوس تین گرام، دھنیا تین گرام، کالی مرچ پانچ عدد باریک سفوف بنالیں۔ صبح سورج نکلنے سے قبل پانی کے ساتھ استعمال کر لیں اور تھوڑی دیر آرام کریں۔ قبض نہ ہونے دیں، عام جسمانی صحت کی طرف توجہ دیں، ہلکی غذا استعمال کریں۔ پندرہ بیس یوم مندرجہ بالا تدبیر کرنے سے شفا ہوگی۔

نزلہ زکام

سوال:..... مجھے ایک عرصہ سے یہ شکایت ہے کہ موسم تبدیل ہونے پر بس نزلہ زکام شروع ہو گیا اور پانی بڑی شدت سے بہتا ہے۔ موسم سرما میں تو اس میں اور بھی شدت آ جاتی ہے۔ ذرا سی ٹھنڈی ہوا لگی یا سردی کی شدت ہو تو اور زکام بہنے لگا۔ سخت پریشان رہتا ہوں۔ سمجھ میں نہیں آتا کہ آخر ایسا کیوں ہوتا ہے۔ میں چاہتا ہوں کہ اس پریشانی سے مستقل طور پر نجات حاصل ہو جائے۔ برائے کرم اس بارے میں مفصل طور پر اپنی رائے اور تجویز علاج سے مستفید فرمائیں۔

جواب:..... ایسے امراض جو بار بار ہوتے ہیں اور جن میں عوام و خواص یکساں طور پر مبتلا ہوتے ہیں، نزلہ اور زکام سرفہرست ہیں۔ واضح رہے ان امراض کے لیے کسی خصوصی

کتاب و سنت کی روشنی میں لکھی جانے والی اردو اسلامی کتب کا سب سے بڑا مفت مرکز

www.KitaboSunnat.com

موسم یا عمر کی تخصیص نہیں ہوا کرتی۔

ان امراض میں غشائے مخاطی یا لعاب دار جھلی متورم ہو کر اس سے رقیق رطوبت بہنے لگتی ہے۔ اگر ناک کے اندر کی غشائے مخاطی میں سوزش ہو کر رطوبات اور سیال فضلات بہنے لگیں تو یہ زکام کی علامات ہیں اور اگر سوزش کا اثر گلے اور سینے کی طرف ہو اور یہی رقیق مادّہ گلے اور سینے کی طرف بہنے لگے تو نزلہ کہلاتا ہے۔

یہ مرض بالعموم موسم بہار یا موسمِ خزاں میں تبدیلی موسم کے زمانہ میں شدت سے ہوا کرتا ہے۔ تاہم یہ ایک متعدی مرض بھی ہے اور بعض اوقات وبائی صورت اختیار کر لیتا ہے۔ اگر کیفیت مرض شدت اختیار کر جائے تو انفلوئنزا بن جاتا ہے۔ موسم خزاں میں ہونے والا نزلہ زکام یعنی سردیوں کے آغاز پر عموماً سردی کی شدت، سرد ہوا کے لگنے، ٹھنڈے پانی میں بھیگنے، گرد و غبار، کسی گرم جگہ سے یک دم ٹھنڈی جگہ جانے، برف لسی اور دہی کے استعمال نیز کھٹی اور مرطوب ثقیل اشیا سے ہو جاتا ہے۔ تبدیلیٔ موسم کے دنوں میں حفظانِ صحت کے اصولوں کا خاص خیال رکھیں۔ کیوں کہ ان دنوں میں ذرا سی بد پرہیزی یا لاپروائی سے بھی یہ مرض لاحق ہو جاتا ہے۔ ایسے افراد جن میں قوتِ مدافعت کم ہو، بہت جلد اس مرض کا شکار ہو جاتے ہیں۔ اس کے علاوہ عام حالات میں نظامِ ہضم کی خرابی، صفرا کی زیادتی اور ترش و خام سنگترے اور مالٹے بھی اس کا سبب بنتے ہیں۔

نزلہ زکام شروع ہونے پر چھینکیں آ کر پتلی رقیق رطوبت کا اخراج شروع ہو جاتا ہے۔ طبیعت میں سستی، اعضاءِ بدن میں کسلمندی، پستان میں جکڑن، کنپٹیوں پر وزن اور ناک بند معلوم ہوتی ہے۔ بسا اوقات ناک کے نتھنوں کے کنارے سرخ ہو جاتے ہیں معلوم ہونا چاہیے کہ اگر نزلہ گرمی کی وجہ سے عارضی ہو تو رطوبت رقیق اور نمکین ہوگی اور اگر سردی کی وجہ سے ہو رطوبت غلیظ ہوگی۔ تبدیلی موسم پر یہ عارضہ کچھ زیادہ پریشان کن نہیں ہوا کرتا۔ لیکن اگر ذرا سی سردی یا ٹھنڈی ہوا لگنے سے ہو جائے تو یہ قوتِ مدافعت کی کمی اس کا اصل سبب ہوتا ہے۔

نزلہ زکام جیسے امراض کی روک تھام کے لیے حفظانِ صحت کے اصولوں پر عمل کرنا

کتاب و سنت کی روشنی میں لکھی جانے والی اردو اسلامی کتب کا سب سے بڑا مفت مرکز

www.KitaboSunnat.com

چاہیے، تبدیلیٔ موسم کے وقت ٹھنڈے پانی کا استعمال نہ کیا جائے۔ گرم لباس، گرم بستر اور نیم گرم چائے استعمال کرنی چاہیے۔ ٹھنڈی، کھٹی اور مرطوب اشیاء سے پرہیز کیا جائے۔ اگر قبض ہو تو اس کا ازالہ بھی ضروری ہے۔ سردی کے موسم میں سر اور کانوں کو ٹوپی یا مفلر وغیرہ سے ڈھانپنا مفادِ صحت کے لیے بے حد ضروری ہے۔ ان تمام احتیاطی تدابیر کے باوجود اگر یہ تکلیف آن گھیرے تو پھر مکمل آرام کریں۔

طب مشرق کے اصولِ علاج کے مطابق اس کو بہنے سے روکنے کی بجائے بہنے دینا چاہیے، تاکہ اس کے مادے جمع نہ ہوں۔ کیوں کہ ان کا روکنا یا بند کرنا کئی دوسرے امراض کا پیش خیمہ بن سکتا ہے۔ نزلہ زکام کی رطوبات وفضلات کا اخراج ہی دراصل اس کا صحیح علاج ہے۔ دوائی تدبیر کے طور پر ذیل کا نسخہ استعمال کریں۔

پوست خشخاش: ۳ ماشے۔ بنفشہ: ۵ ماشے۔ دارچینی: ۲ ماشہ

گرم پانی میں بھگو کر جوش دیں اور قدرے چینی ملا کر صبح وشام نوش کریں۔

اگر مرض چند یوم تک نہ جائے تو پھر اس کو معمولی مرض سمجھ کر نظر انداز کرنا شدید غلطی بلکہ حماقت کے مترادف ہوگا۔ اور اس کے علاج میں کوئی کوتاہی نہیں کرنی چاہیے۔ کیونکہ اس کے بگڑنے سے متعدد امراض جنم لے سکتے ہیں۔ آپ کے خط سے معلوم یہ ہوتا ہے کہ آپ میں قوتِ مدافعت کی کمی ہے جس سے صورتِ حال کافی بگڑ چکی ہے۔ آپ کسی مقامی مگر مستند معالج سے رجوع کریں، تاکہ صحیح علاج معالجہ ہو سکے۔

کتاب و سنت کی روشنی میں لکھی جانے والی اردو اسلامی کتب کا سب سے بڑا مفت مرکز

www.KitaboSunnat.com

پتھری کس طرح بنتی ہے؟

سوال:..... پتھری کس طرح بنتی ہے، اس سے بچاؤ کی تدابیر کیا ہیں اور کیا بغیر آپریشن علاج ممکن ہے؟

جواب:..... پتھری عام طور پر ان اجزا سے بنتی ہے جو صفرا میں پائے جاتے ہیں یہ اجزا سخت ہو کر پتھری کی شکل اختیار کر جاتے ہیں، بعض لوگوں کو یہ پتھری تکلیف دیتی ہے اور بعض لوگوں کو نہیں دیتی۔ پتھری اگر بڑھ جائے تو پھر پیشاب رکتا ہے، جس سے جلن ہوتی ہے، تکلیف کی صورت میں شدید درد ہوتی ہے، بعض اوقات تو یہ درد اس شدت سے ہوتا ہے کہ مریض تڑپنے لگتا ہے۔ پتھری سے بچاؤ کے لیے سب سے پہلی تدبیر تو یہ ہو سکتی ہے کہ پانی خوب استعمال کیا جائے تاکہ اجزا جمع ہی نہ ہو سکیں اور پتھری بننے سے پہلے ہی بہہ جائیں۔ زمین کے اندر ہونے والی سبزیاں مثلاً مٹر، ٹماٹر، پالک، چاول نہ لیں یا بہت احتیاط سے استعمال کریں، اگر پتھری چھوٹے سائز میں ہو تو پھر پیشاب آور ادویہ سے خارج ہو جاتی ہے، بعض اوقات بڑی پتھری بھی ٹوٹ کر خارج ہو جاتی ہے۔ البتہ پتہ کی پتھری خارج نہیں ہوتی، کیونکہ پتہ سے اخراج کا کوئی راستہ نہیں ہوتا، پتہ کی پتھری کے اخراج کا واحد طریقہ سرجری ہی ہے۔ زیادہ پانی کا استعمال کرنے والے عموماً پتھری کی تکلیف سے محفوظ رہتے ہیں، جن علاقوں میں پانی کا استعمال کم کیا جاتا ہے، وہ لوگ پتھری کے مرض میں زیادہ مبتلا ہوتے ہیں۔ پتھری کی مختلف اقسام ہوتی ہیں، یہ ٹیسٹ رپورٹ سے ہی پتہ چل سکتا ہے کہ پتھری کن اجزا سے بنی ہے۔ مثلاً کیلسیم آگزیلیٹ کی ہے یا فاسفورس کی۔

پتھری گردہ

ایک سرکاری دفتر میں ملازمت کرتا ہوں۔ گزشتہ ماہ مجھے پیشاب تکلیف سے آنے لگا۔ اس کے ساتھ جلن اور خراش ہوتی رہی۔ اور پیچھے کمر میں ریڑھ کی ہڈی کے دونوں

کتاب و سنت کی روشنی میں لکھی جانے والی اردو اسلامی کتب کا سب سے بڑا مفت مرکز

www.KitaboSunnat.com

طرف درد ہوتی ہے۔ معالج حضرات نے ایکسرے کا مشورہ دیا۔ جس سے یہ پتہ چلا کہ گردہ میں پتھریاں ہیں۔ بعض نے آپریشن کا مشورہ دیا ہے، اگر بغیر آپریشن مسئلہ حل ہوسکتا ہے تو تحریر کریں۔ اور بتائیں کہ کیا پرہیز اور احتیاطیں کی جائیں۔

جواب:..... ماہرین طب کے اعداد و شمار کے مطابق تقریباً ایک ہزار افراد میں ایک شخص گردہ یا مثانہ کی پتھری کے مرض میں مبتلا ہوتا ہے۔ جو کیلسیم کے اجزا کے جمع ہوتے رہنے سے وجود میں آتی ہے۔ جب گردہ یا مثانہ میں پتھری ہوتی ہے تو پیشاب میں ذرات آنے لگتے ہیں۔ اب تک جو تحقیقات سامنے آئی ہے ان کی رُو سے گردہ یا مثانہ میں خون یا بلغم کا کوئی نہ کوئی جرثومہ کسی وجہ سے رہ جاتا ہے۔ اور معدنی اجزا اسی جرثومہ کو مرکز بنا کر اس کے اردگرد جمع ہوتے رہتے ہیں۔ یہاں تک کہ وہ پتھری بن جاتی ہے۔ جدید طبی تحقیقات کے نتیجہ میں ہر وقت بیٹھے رہنا گردوں پر بعض جراثیم کا حملہ جراثیم کش ادویہ کا استعمال اس مرض کا سبب ہے۔ کیلسیم و فاسفورس کا بکثرت استعمال بھی اس مرض کا سبب بنتے ہیں۔ جب ہمارے جسمانی نظام میں میگنیشیم کی مقدار ناکافی ہوجاتی ہے تو گردے یا مثانے کی پتھری پیدا ہوجاتی ہے۔ یہ ضروری نہیں کہ ایک وقت میں ایک ہی پتھری ہو، بلکہ ایک سے زائد بھی ہوسکتی ہیں اور یہ ریت کے ذرات سے لے کر اخروٹ تک ہوسکتی ہے۔ چھوٹی پتھریاں پیشاب کے ذریعے خارج ہوجاتی ہیں لیکن بڑی پتھریاں پیشاب کے اخراج کی راہ میں رکاوٹ بن جاتی ہیں۔ جب پتھری گردہ میں ہو تو کمر میں درد ہوتا ہے۔ جیسا کہ آپ نے تحریر کیا ہے۔ اور مقام گردہ پر ہلکی ہلکی ٹیسیں اُٹھتی ہیں جو خصیہ ران اور حشفہ تک چلی جاتی ہیں۔ پیشاب کی بار بار حاجت ہوتی ہے۔ جب پتھری گردہ سے نکل کر حالب میں آجاتی ہے تو گردہ میں شدید درد ہوتا ہے اور شدید درد سے متلی اور قے ہوتی ہے۔ اوّل تو پیشاب آتا ہی نہیں اگر آئے تو قطرہ قطرہ آمیزش اور سوزش کے ساتھ آتا ہے۔ جدید طبی تحقیقات کے نتیجے میں یہ بات معلوم ہوئی ہے کہ جب جسم میں کیلشیم فاسفورس اور میگنیشیم کی نسبت صحیح نہیں رہتی تو ہمارے گردے میں پتھری بننے لگتی ہے۔ ان تحقیقات کے نتیجے میں یہ بات بھی سامنے آتی ہے کہ کیلشیم پر بیشر کا بڑھنا یا انتقال کی کمزوری جسم میں وٹامن کی پیدائش کو

کتاب و سنت کی روشنی میں لکھی جانے والی اردو اسلامی کتب کا سب سے بڑا مفت مرکز

www.KitaboSunnat.com

روکنے میں میگنیشیم بڑا مؤثر ثابت ہوا ہے۔ اس کے علاوہ پیشاب میں کیلشیم اور فاسفورس کو حل بھی کرتا ہے۔

ماہرین طب سائنس نے چوہوں پر جو تجربات کیے ہیں اس سے یہ بات سامنے آئی کہ میگنیشیم اور کیلشیم اگر دونوں موجود ہوں تو ایک دوسرے کو جزوِ بدن بننے میں مدد دیتے ہیں۔ پھر یہ دونوں اجزا جسم کو فالتو معدنیات اور مادوں سے نجات دلاتے ہیں جب جسم میں میگنیشیم کی کمی ہو تو فالتو کیلشیم اور فاسفورس خارج نہیں ہوتے، بلکہ جسم کے اہم اجزاء قلب جگر اور گردوں کی بافت وغیرہ پر جمنے لگتے ہیں۔

پیشاب کا صحیح اخراج قائم رکھنے کے لیے کثرت سے مائع اور سیال اشیاء استعمال کی جائیں۔ حیاتین ج کا استعمال کریں۔ ورزش سے بھی فالتو کیلسیم اور فاسفیٹ میں مدد ملتی ہے۔ میگنیشیم صحیح مقدار میں لیتے رہیں تاکہ کیلشیم اور فاسفورس کا توازن برقرار رہے۔ قدرت نے سبزیوں، انڈوں اور بیجوں میں میگنیشیم وافر مقدار میں محفوظ کر دیا ہے۔ جتنی زیادہ مقدار کیلشیم اور فاسفیٹ استعمال کریں گے، اسی مقدار میں میگنیشیم کی ضرورت ہوگی۔ اگر تینوں اجزا میں توازن ہو تو پھر اس مرض کا خوف نہیں ہونا چاہیے۔ ترش میوہ جات، سنگترہ، خربوزہ اور تربوز بھی مفید ہے۔ جب ہمارا جسم کیلسیم کو صحیح استعمال کرتا ہے تو ہماری ہڈیوں اور دانتوں کو قوت پہنچتی ہے۔ خون کی روانی میں فرق نہیں آتا۔ قلب کی حرکت قائم اور جسم فاسفورس سے صحیح استفادہ کرتا ہے۔ شریانوں کی بافت ٹھیک رکھنے کے لیے فاسفورس ضروری ہے۔ علاوہ ازیں جسمانی پرورش چربی اور پروٹین کے صحیح مصرف اور مختلف غذاؤں کی رطوبات مناسب سطح پر قائم رکھنے کے لیے بھی فاسفیٹ اہم ہے۔ ایک معدنی جزو دوسرے معدنی جزو کے بغیر جسم کو نفع نہیں پہنچا سکتا۔ چونکہ پتھری کیلسیم یا اس کے اجزا سے بنتی ہے، اس لیے ایسی غذا دی جاتی ہے، جس سے کیلسیم کم سے کم ہو اور تجرباتی طور پر یہ تدبیر کارگر ثابت ہوئی۔

طب مشرق میں ایسی ادویہ موجود ہیں، جن سے ان پتھریوں کو توڑ کر ریزہ ریزہ کر کے نکالا جاتا ہے۔ تاہم بعض اقسام کی اور زیادہ بڑی پتھری کا ادویہ سے نکلنا ذرا مشکل ہو جاتا

کتاب و سنت کی روشنی میں لکھی جانے والی اردو اسلامی کتب کا سب سے بڑا مفت مرکز

www.KitaboSunnat.com

ہے۔اس سلسلے میں ذیل کا نسخہ کارآمد ثابت ہوا ہے۔

صبح معجونِ حجر الیہود ۶ گرام سہ پہر برگ عجوبہ سبز ۲ عدد فلفل سیاہ ۵ عدد پتھر کی سل پر کوٹ کر تھوڑا پانی ملا کر استعمال کیا جائے۔ برگ عجوبہ سبز کو پتھر چٹ کہا جاتا ہے۔ شب تخم ترب۔ شورہ قلمی۔ رائی ہم وزن پیس کر شربت بزوری ۴ تولہ کے ہمراہ ۲ رتی استعمال کریں۔

سوال:..... مجھے سال بھر قبل کمر میں ہلکا ہلکا درد ہوا پھر گردے کے مقام پر خفیف سی ٹیس اٹھنا شروع ہوئیں اور آہستہ آہستہ یہ درد دوروں کی صورت میں ہونے لگا پیشاب جلن سے اور رُک کر آتا ہے۔ علاج سے افاقہ نہ ہوا تو ایکسرے رپورٹ میں معلوم ہوا کہ گردہ میں پتھری ہے۔ کیا طب میں بغیر سرجری علاج ممکن ہے۔

جواب:..... جب پیشاب غیر طبعی طور پر آنے لگے اور معدنی اجزا خارج ہوں تو یہ پتھری کی علامت ہوتی ہے آپ نے یہ تحریر نہیں کیا کہ پتھری کی کون سی قسم ہے اور اس کا سائز کیا ہے؟ کیونکہ چھوٹی پتھریاں عام طور پر ادویہ سے خارج ہو جاتی ہیں۔ جب گردہ یا مثانہ میں خون یا بلغم کا کوئی جرثومہ ہو جاتا ہے تو معدنی اجزاء اس کو مرکز بنا کر ارد گرد جمع ہو کر پتھری کا سبب بنتے ہیں، اگر پتھری گردہ سے حالب کی راہ گزر کر مثانہ میں آ جائے تو پیشاب کے معدنی اجزا تہہ در تہہ جم کر بڑی پتھری بنا دیتے ہیں، اس کا سبب غذائی بے اعتدالیاں اور پانی کا کم استعمال ہے۔ پانی کا زیادہ استعمال کرنے والے عموماً پتھری کی تکلیف سے محفوظ رہتے ہیں۔ آپ مٹر ٹماٹر چاول اور دودھ سے احتیاط کریں۔ دن میں کم از کم سولہ گلاس پانی ضرور پیا کریں اور دوائی تدبیر کے طور پر رائی تخم ترب شورہ قلمی ہم وزن لے کر باریک سفوف بنا کر ۴ رتی ہمراہ شربت بزوری ۲ بڑے چمچے استعمال کیا کریں۔ سہ پہر کو برگ عجوبہ سبز (پتھر چٹ) کے دو پتے اور کالی مرچیں پانچ عدد پتھر کی سل پر پیس کر پانی ملا کر پی لیا کریں۔ چند دنوں میں مفید نتائج حاصل ہوں گے۔

دردِ گردہ

سوال:..... مجھے دردِ گردہ کی شکایت ہے، ایکسرے کروایا تو پتھری نہیں ہے اور نہ ہی

کتاب و سنت کی روشنی میں لکھی جانے والی اردو اسلامی کتب کا سب سے بڑا مفت مرکز

www.KitaboSunnat.com

پتھری ہونے کی کوئی علامت ہے، یعنی پیشاب رکنا جلن سے آنا وغیرہ۔ درد جب ہوتا ہے تو کافی دیر تک رہتا ہے اس کے لیے نسخہ درکار ہے۔

جواب:..... عام طور پر گردہ کا درد پتھری کی وجہ سے ہوتا ہے، لیکن آپ کی ایکسرے رپورٹ سے واضح ہے کہ آپ کو پتھری نہیں ہے اور نہ ہی پتھری کی کوئی علامت ہے تو پھر دردِ گردہ کی وجہ ریاح کا بند ہونا ہوسکتا ہے، اسے ریاحی درد گردہ کہتے ہیں۔ آپ چند یوم تک یہ تدبیر کریں۔ اُمید ہے شفا ہوگی۔

زیرہ کالا ۲۵ گرام، اجوائن ۱۲ گرام، نمک کالا چھ گرام کو پیس کر تھوڑا سا سرکہ ملا کر تین تین گرام ہمراہ شربت زنجبیل ایک ایک چمچہ دن میں دو مرتبہ استعمال کرلیا کریں۔

ریگ گردہ

سوال:..... کبھی کبھی گردہ میں درد کی شکایت ہوتی ہے۔ کبھی کمر میں درد ہوتا ہے۔ پیشاب ٹھیک آتا ہے مگر کبھی جلن کا احساس ہوتا ہے، کبھی درد سے قبل قبض بھی ہوجاتی ہے۔

جواب:..... ایسا ریگ گردہ کی وجہ سے ہے، صبح و شام معجون حجر الیہود چھ چھ گرام ہمراہ شربت بزوری پانچ پانچ چمچہ ایک گلاس تازہ پانی میں ملا کر استعمال کریں۔ گوشت چاول مٹر ٹماٹر سے احتیاط کریں۔ مولی، پالک، کدو، ٹینڈا، شلجم اور چپاتی استعمال کریں۔ پانی کا استعمال زیادہ کریں۔

ریاحی دردِ گردہ

سوال:..... مجھے گردے میں شدید درد ہوتا ہے، ایکسرے رپورٹ کرائی تو کوئی پتھری نہیں ہے، پھر یہ درد کیوں ہے اور کیا کروں؟

جواب:..... اگر یہ درد پتھری کے سبب نہیں ہے تو پھر ریاحوں کے بند ہونے کے سبب ہے۔ آپ ذیل کی تدبیر کریں۔

زیرہ کالا ۲۵ گرام، اجوائن ۱۲ گرام، کالا نمک ۶ گرام پیس کر تھوڑا سا سرکہ ملا کر دن میں دو مرتبہ ۳۔۳ گرام پانی سے لے لیا کریں۔

کتاب و سنت کی روشنی میں لکھی جانے والی اردو اسلامی کتب کا سب سے بڑا مفت مرکز

www.KitaboSunnat.com

ورمِ گردہ

سوال:..... میری عمر ۴۸ سال ہے، صحت اچھی ہے مگر جب صبح بیدار ہوتا ہوں تو چہرے پر ورم ہوتا ہے۔ ایک دو جگہ سے علاج کرایا ہے، انھوں نے ورمِ گردہ کا مرض تشخیص کیا ہے۔ آپ مشورہ دیں۔

جواب:..... ورمِ گردہ کے لیے آپ نمک کا استعمال بالکل ترک کر دیں اور ذیل کا نسخہ ایک ماہ تک استعمال کریں۔

ریوند چینی ۳ گرام، عود صلیب ۲ گرام۔ ان دونوں کو پانی میں جوش دے کر چھان کر صبح نہار منہ چائے کی طرح پی لیا کریں۔

کتاب و سنت کی روشنی میں لکھی جانے والی اردو اسلامی کتب کا سب سے بڑا مفت مرکز

www.KitaboSunnat.com

پیشاب زرد آتا ہے

سوال:..... میں گزشتہ سال مرض یرقان میں مبتلا ہوگیا تھا، جو علاج سے ٹھیک ہوگیا، بھوک بالکل صحیح ہے مگر پیشاب ابھی تک زرد آتا ہے، ایسا کیوں ہے اور کیا کروں، مشورہ دیں؟

جواب:..... یرقان کا معاملہ صحیح ہو چکا ہے تو جہاں تک پیشاب کے زرد رنگت میں ہونے کا تعلق ہے تو یہ ہلکا زردی مائل ہی ہونا چاہیے۔ سفید پانی کی طرح پیشاب تو تکلیف کی نشان دہی کرتا ہے، البتہ گہرا زرد نہیں ہونا چاہیے، اگر گہرا زرد رنگت میں آ رہا ہے تو پھر آپ پانی کا استعمال خوب کیا کریں۔ شربت بزوری ۲ چمچے پانی میں ملا کر صبح نہار منہ لے لیا کریں۔

پیشاب رُک رُک کر آنا

سوال:..... مجھے کبھی کبھی پیشاب رُک رُک کر اور بہت کم مقدار میں آتا ہے، جلن بھی ہوتی ہے۔ مجھے گردہ میں پتھری کی شکایت بھی ہے، اس کے لیے مشورہ دیں۔

جواب:..... پیشاب رک رک کر آنا گردہ و مثانہ میں پتھری کے سبب کے علاوہ پیشاب کی نالی میں کسی رکاوٹ کے باعث ایسا ہوجاتا ہے آپ ایسی صورت میں یہ نسخہ استعمال کریں۔

شورہ قلمی ۳ گرام، جوا کھار ۱ گرام، ریوند چینی ۳ گرام، سونف ۳ گرام۔ سفوف بنا کر برابر وزن چینی ملا کر پانی کے ساتھ تین گرام سفوف صبح و شام کھالیا کریں۔ اس سے پیشاب کھل کر آجائے گا۔

پیشاب کا قطرہ قطرہ آنا

سوال:..... میری عمر ۳۸ سال ہے الحمدللہ اب تک کوئی تکلیف نہیں ہوئی اب کچھ عرصہ سے یہ مسئلہ ہے کہ پیشاب کرلوں تو بعد میں دیر تک قطرہ قطرہ ٹپکتا ہے اور یوں لگتا ہے

کتاب و سنت کی روشنی میں لکھی جانے والی اردو اسلامی کتب کا سب سے بڑا مفت مرکز

www.KitaboSunnat.com

جیسے ابھی پیشاب مثانے میں رہ گیا ہے، اس طرح نماز میں بھی دقت ہوتی ہے کیونکہ قطرے آنے سے کپڑے خراب ہو جاتے ہیں، اس بارے جواب دیں؟

جواب:..... اسے تقطیر البول کہتے ہیں یہ کوئی خطرناک مسئلہ نہیں ہے البتہ پریشان کن ضرور ہے۔ نمازی حضرات کے لیے زیادہ ہی باعث پریشانی ہے اس کی وجہ بدہضمی دیر تک پیشاب روکے رکھنا قبض گرم اشیاء کا زیادہ استعمال بھی ہوسکتا ہے۔ آپ یہ نسخہ استعمال کریں خارخسک تین گرام تخم خیارین ۳ گرام تخم خربزہ تین گرام پانی میں پیس کر چھان کر ایک گلاس میں شربت بزوری ۲ بڑے چمچ ملا کر دن میں ایک بار چند یوم تک استعمال کرلیں۔

پیشاب میں خون

سوال:..... مجھے کبھی پیشاب میں خون ملا ہوا آتا ہے، ایکسرے رپورٹ کرائی تو پتھری کا مسئلہ نہیں ہے مجھے اس کے لیے مشورہ دیں؟

جواب:..... اگر پتھری نہیں ہے تو پھر گردہ مثانہ یا پیشاب کے راستے میں کہیں انفکشن یعنی سوزش ہے۔ آپ چند دن تک ذیل کی تدبیر کرلیں۔

گیرو دس گرام، سنگ جراحت دس گرام، بیج انجبار دس گرام، باریک سفوف بنالیں۔ صبح و شام ۳۔۳ گرام ہمراہ شربت بزوری پانچ پانچ چمچہ ایک گلاس پانی میں ملا کر استعمال کریں۔

پیشاب سرخی مائل آنا

سوال:..... میری عمر ۲۶ سال ہے۔ صحت مند ہوں کوئی تکلیف نہیں صرف اتنا مسئلہ ہے کہ پیشاب جلن سے آتا ہے، کبھی سرخی مائل ہوتا ہے اس کے لیے مشورہ دیں۔

جواب:..... پیشاب میں جلن کا سبب گرم اشیاء کا زیادہ استعمال بھی ہوسکتا ہے، جس سے نالی میں سوزش ہو جاتی ہے۔ آپ پانی کا استعمال خوب کریں، سبز ترکاریاں اور موسمی پھل زیادہ استعمال کریں اور یہ نسخہ استعمال کریں۔

دھنیا، صندل سفید کا برادہ، آملہ خشک، تینوں اجزا چھ چھ گرام لے کر رات پانی میں بھگو دیا کریں صبح چھان کر میٹھا کر کے نہار منہ پی لیا کریں۔

کتاب و سنت کی روشنی میں لکھی جانے والی اردو اسلامی کتب کا سب سے بڑا مفت مرکز

www.KitaboSunnat.com

سوتے میں پیشاب

سوال :..... میرا بچہ جس کی عمر ۱۲ سال ہے، ابھی تک رات سوتے ہوئے بستر پر پیشاب کر دیتا ہے۔ متعدد ادویہ کے استعمال کے باوجود تکلیف نہیں گئی۔ کسی نے کالم مشاورتی طب کا بتایا۔ مشورہ دیں؟

جواب :..... آپ اپنے بچے کو رات سونے سے ایک گھنٹہ قبل کوئی سیال شے مثلاً دودھ چائے پانی نہ دیا کریں۔ سونے سے قبل پیشاب کرایا کریں اور دوائی تدبیر کے طور پر تل سفید پچیس گرام، اجوائن ۱۲ گرام دونوں کو پیس کر سفوف بنالیں اور برابر وزن گڑ ملا کر رکھ لیں۔ صبح وشام پانچ پانچ گرام ہمراہ تازہ پانی ایک ہفتہ استعمال کرائیں۔

پیشاب بستر پر کرنا

سوال :..... میرا بچہ جس کی عمر پانچ سال ہے، اکثر رات سوتے ہوئے بستر پر پیشاب کر دیتا ہے، مجھے اس کے لیے مشورہ دیں۔

جواب :..... چھوٹے بچوں کی یہ ایک عام تکلیف ہے، جسے طبی زبان میں بول فی الفراش کہتے ہیں اس کے اسباب میں عام جسمانی کمزوری پیٹ میں کیڑے مثانہ کے منہ کے عضلات کا ڈھیلا ہونا ہوتے ہیں، اس قسم کے مریض عموماً گہری نیند سوتے ہیں اور خواب میں خود کو کسی جگہ پیشاب کرتا محسوس کرتے ہیں، ساتھ ہی پیشاب خطا ہو جاتا ہے، سب سے اوّل عام جسمانی صحت پر توجہ دیں۔ کیڑوں کی صورت میں ان کا معالجہ کریں۔ رات سونے سے ایک گھنٹہ قبل کوئی سیال چیز مثلاً دودھ چائے پانی جوس نہ دیں سونے سے قبل بچے کو پیشاب کر کے سلائیں اور صبح نہار منہ اور رات سونے سے قبل معجون ماسک البول ایک ایک چمچی دس یوم استعمال کروائیں۔

پیشاب جلن سے

سوال :..... میری عمر ستائیس سال ہے چند دنوں سے پیشاب جلن سے اور سرخی مائل آتا ہے، پیاس زیادہ لگتی ہے، بھوک کم لگتی ہے۔ ایک حکیم صاحب سے مشورہ کیا، انھوں نے

کتاب و سنت کی روشنی میں لکھی جانے والی اردو اسلامی کتب کا سب سے بڑا مفت مرکز

www.KitaboSunnat.com

جگر کی گرمی بتایا مگر ان کے علاج معالجہ سے افاقہ نہ ہوا۔ آپ مشورہ دیں؟

جواب:..... حکیم صاحب کی رائے اور تشخیص درست ہے۔ آپ کو جگر کی گرمی کا عارضہ ہے۔ آپ املی ۲۵ گرام لے کر رات کو پاؤ سیر پانی میں بھگو دیا کریں اور صبح کو صاف نتھرا ہوا پانی لے کر کھانڈ سے میٹھا کر کے چند روز برابر پی لیں۔ گرم اشیاء سے احتیاط کریں۔

کتاب و سنت کی روشنی میں لکھی جانے والی اردو اسلامی کتب کا سب سے بڑا مفت مرکز

www.KitaboSunnat.com

پتہ کا کام

سوال:..... پتہ کیا کام کرتا ہے، جسم انسانی میں اس کی اہمیت کیا ہے؟

جواب:..... پتہ جگر کے ساتھ زیریں حصہ میں واقع ہے، یہ تھیلی نما عضو ہے۔ جس میں جگر سے پیدا ہونے والا پت (صفرا) یا بائل پتہ میں جمع ہوتا رہتا ہے، جب کھانا ہضم ہونے کا عمل شروع ہوتا ہے تو صفرا پتہ میں سے نکل کر چھوٹی آنت میں قطرہ قطرہ ٹپکتا رہتا ہے اور چربیلی غذائیں ہضم کرتا ہے اس کے علاوہ آنتوں میں موجود غذا میں سڑاند پیدا نہیں ہونے دیتا، آنتوں سے براز (فضلہ) خارج کرنے کی تحریک پیدا کرتا ہے، اور براز میں بدبو پیدا نہیں ہونے دیتا۔

پتہ کا درد

سوال:..... میری عمر چالیس سال ہے، کچھ عرصے سے جگر کے مقام پر پیچھے کی طرف درد ہوتا ہے، یہ دور دورے کی صورت ہوتا ہے، پسینہ آتا ہے، ہاتھ پاؤں ٹھنڈے ہوتے ہیں، ایکسرے رپورٹ میں پتے میں پتھریاں ہیں اور یہ پتہ کا درد ہے کافی علاج کیا ہے، مشورہ دیں؟

جواب:..... پتہ میں پتھریوں کے سبب ورم ہو چکا ہے، جس کی وجہ سے درد ہوتا ہے، ایکسرے رپورٹ نے صورتِ حال واضح کر دی ہے، پتے کی پتھریوں کے اخراج کے لیے عمل جراحی سے کام لینا پڑے گا، کیونکہ پتہ کی نالی بڑی باریک اور بے لچک ہوتی ہے۔ اس لیے ادویہ سے ان پتھریوں کا اخراج ممکن نہیں ہے، جبکہ گردے میں پتھریاں ادویہ سے خارج ہو جاتی ہیں، چوں کہ بحالت درد فوری عمل جراحی مناسب نہیں ہے۔ درد سے افاقے کے لیے یہ نسخہ استعمال کریں۔ پودینہ سبز ۳ گرام، الائچی سبز ۲ عدد، سبز چائے ۳ گرام، آدھ پاؤ پانی میں ہلکا جوش دے کر بغیر شکر ملائے قہوہ کی صورت میں، ہر دو گھنٹے بعد دو دو چمچ پی

کتاب و سنت کی روشنی میں لکھی جانے والی اردو اسلامی کتب کا سب سے بڑا مفت مرکز

www.KitaboSunnat.com

لیں۔ اس سے ریاح خارج ہو کر درد ختم ہو جائے گا۔ افاقہ کے بعد کسی ماہر سرجن سے عمل جراحی کرالیں۔ اس تکلیف میں شلجم، مولی، گاجر کا استعمال مفید ہے، جبکہ چنے، پالگ، گوبھی، ٹماٹر اور پھلی دار سبزیاں نہ لیں۔ پانی زیادہ استعمال کریں۔

کتاب و سنت کی روشنی میں لکھی جانے والی اردو اسلامی کتب کا سب سے بڑا مفت مرکز

www.KitaboSunnat.com

مہاسے

سوال:.....عمر ۲۲ سال ہے، اللہ تعالیٰ نے اچھی صورت سے نوازا ہے، لیکن مجھے کئی ماہ سے مسلسل کیل اور مہاسوں نے پریشان کر رکھا ہے، اس وجہ سے نہ صرف چہرہ بدصورت ہے بلکہ کسی جگہ جانے اور دوستوں میں بیٹھنے کو بھی جی نہیں چاہتا۔ متعدد کریمیں اور ٹوٹکے استعمال کرنے کے باوجود مسئلہ حل ہوتا نظر نہیں آتا۔ بعض لوگوں کا کہنا ہے کہ یہ مہاسے بہ تقاضائے عمر ہیں جو کچھ عرصہ بعد از خود ٹھیک ہو جائیں گے۔ حکیم صاحب کیا آپ یہ بتانے کی زحمت فرمائیں گے کہ آخر یہ مہاسے کیوں پیدا ہوتے ہیں؟ اس سلسلے میں مجھے کیا تدبیر اختیار کرنی چاہیے؟ براہِ کرم مشورہ سے نوازیں؟

جواب:.....مہاسوں کی بیماری جلدی بیماریوں میں سب سے عام ہے۔ اس سے نہ صرف شکل بدنما دکھائی دینے لگتی ہے بلکہ شدید الجھن رہتی ہے۔ عموماً یہ بلوغت کی عمر میں نمودار ہوتے ہیں جو ایک خاص عمر کے حصے میں ہوتے ہیں اور خود ہی ٹھیک ہو جاتے ہیں۔ زمانہ بلوغت میں جلد اور بالوں کی سرگرمی بڑھ جاتی ہے اور قدرتی طور پر غدود میں تیزی کے ساتھ تغیرات نمودار ہوتے ہیں ان مہاسوں کا ایک سبب نقص تغذیہ بھی ہے اور قبض بھی۔

مہاسے ایک قسم کے دانے پھنسیاں ہیں جو پیشانی، رخسار اور جسم کے مختلف مقامات پر ہوتے ہیں۔ عموماً تیس سال کی عمر کے بعد بہت کم نمودار ہوتے ہیں لیکن اگر تیس سال کے بعد بھی ظاہر ہوں تو پھر عموماً اُن کا سبب آیوڈائڈ اور برومائڈ کے مرکبات کا استعمال ہوا کرتا ہے۔ مہاسے جب صاف ہوتے ہیں تب بھی ان کے نشانات کچھ عرصہ تک باقی رہ جاتے ہیں جو صورت کو بدنما بنا دیتے ہیں۔ جب ان کے کالے دانوں میں سوزش ہوتی ہے تو عموماً یہ پک جاتے ہیں اور دانے سے زرد رنگ کا مادہ نکل آتا ہے۔ کبھی کبھی یہ پھوڑے اور پھنسیوں کی شکل بھی اختیار کر لیتے ہیں۔

کتاب و سنت کی روشنی میں لکھی جانے والی اردو اسلامی کتب کا سب سے بڑا مفت مرکز

www.KitaboSunnat.com

مہاسہ جلد کی قرنی تہہ کی غیر طبعی نشوونما سے بنتا ہے۔ یہ افزونی پسینے کی گلٹی پر سیاہ داغ کی طرح ابھری ہوتی ہے۔ وہ زرد مادہ جسے دبا کر نکالا جاتا ہے۔ کیل اور جو اس سیاہ دھبے کے نیچے پایا جاتا ہے، مہاسے کا جزو نہیں ہوتا بلکہ چربی ہوتی ہے۔ جس کا اخراج مہاسے کی پیدائش کی وجہ سے رُک جاتا ہے۔ اگر کالے دھبے میں سوزش پیدا ہو جائے یا غذا اچھی نہ ہو یا حیاتین اور معدنیاتی اجزا کی کمی ہو تو یہ دانہ بڑھ کر پھوڑے پھنسی کی شکل اختیار کر لیتا ہے اور اس کا نشان مستقل طور پر رہتا ہے۔ جن لوگوں کو مہاسے نکلتے ہیں عموماً ان کی جلد روغن دار دیکھنے میں خون سے خالی اور عضلات کے ڈھیلے ہونے کی وجہ سے پلپلی ہوتی ہے۔

مہاسوں کے علاج کے سلسلے میں ان زہروں کو جسم سے خارج کرنا بہت ضروری ہے، جو طویل عرصے تک جسم میں جمع ہوتے رہتے ہیں۔ اس کے لیے غذا کو بہتر بنانا از حد ضروری ہے۔ جسمانی نظام کو صاف کرنے کے لیے پانچ سات دنوں تک صرف پھلوں کے رس کو استعمال کیا جائے۔ ثقیل، تلی ہوئی اور گندی اشیاء سے بہر صورت پرہیز کیا جائے زیادہ روغنی اور میٹھی اشیاء کا استعمال بھی اس میں مضر ثابت ہوتا ہے۔

ماہرین امراض جلد کا کہنا ہے کہ چاکلیٹ، آیوڈین اور برومین سے مہاسوں میں اضافہ ہوتا ہے۔ خشک میوہ جات کا استعمال بھی کم کیا جائے تو بہتر ہے۔ حیاتین الف یا مرکب حیاتین کا استعمال فائدہ مند ہے۔ زندگی کو حفظانِ صحت کے اصولوں کے مطابق گزارنے کی سعی کریں۔ صبح ہلکی پھلکی ورزش کو اپنا معمول بنائیں۔ جلد کو تحریک دینے کے لیے ہر صبح جلد کو خشک تولیے سے رگڑیں اور اس کے بعد سرد پانی سے چہرے کو غسل دیں۔ گرم پانی کی بھاپ چہرے پر لینے سے مہاسوں کے کالے دانے نرم پڑ جاتے ہیں۔ مہاسوں کو دبا کر کیل نہ نکالا جائے۔ چہرے کو بھاپ دینے کے بعد جلد کو گندھک کے صابن سے نرم کریں۔ صابن کو اچھی طرح مل کر دھو ڈالیں۔ پھر چند روز بعد یہ عمل کریں۔ پھر آخر میں ساری رات ایسے ہی رہنے دیا جائے اور صبح دھو ڈالیں۔

چہرے کے داغ دھبوں اور مہاسوں کے لیے میٹھے کے چھلکے کو پانی میں پیس کر لگانے سے فائدہ ہوتا ہے اور چہرہ کافی نکھر آتا ہے۔

کتاب و سنت کی روشنی میں لکھی جانے والی اردو اسلامی کتب کا سب سے بڑا مفت مرکز

www.KitaboSunnat.com

گل منڈی ۶ گرام لے کر رات کو گرم پانی میں بھگو دیں۔ صبح مل چھان کر پی لیں۔ یہ بھی ایک اچھی تدبیر ہے۔ قدرت نے نباتات میں شفا کی بڑی خصوصیات پنہاں رکھی ہیں۔ ذرا آزما دیکھیں۔

مہاسوں میں عموماً قبض بھی ہوتا ہے۔ اس کا علاج دواؤں کی بجائے غذاؤں اور ورزش سے کریں۔ یقین کیجیے کہ اگر آپ اس طریق پر مستقل مزاجی سے عمل کریں تو اس سے آپ کا چہرہ مہاسوں سے کافی حد تک صاف ہوسکتا ہے۔

لڑکیوں میں اس کا سبب ایام کی بے قاعدگی بھی ہوتا ہے۔ اس لیے انھیں ایام کو باقاعدہ بنانے کے لیے علاج معالجہ کرنا چاہیے۔

کیل داغ دھبے

سوال:.....عمر انیس سال ہے، گزشتہ کئی ماہ سے میرے چہرے پر کیل دانے نکل آئے ہیں، جن میں پیپ جمع ہو کر پک چکے ہیں، ان دانوں کی وجہ سے چہرہ کی خوبصورتی متاثر ہو کر رہ گئی ہے، بلکہ چہرہ بدنما لگتا ہے، کافی کریمیں استعمال کر چکی ہوں، مگر ختم نہیں ہوتے بلکہ داغ دھبے بننے شروع ہو چکے ہیں، بہت پریشان ہوں۔

جواب:.....اوائل میں چربیلے مادے پیدا کرنے والے غدودوں کے ضرورت سے زیادہ مقدار میں چربیلا مادہ خارج کرنے سے ان غدودوں کا منہ بند ہو جاتا ہے، جس سے نوکیلے دانے نمودار ہوتے ہیں، بالعموم یہ ایام بلوغت میں ہوتے ہیں، یہ دانے پک جاتے ہیں اور ان میں پیپ جمع ہو جاتی ہے اس کے علاوہ اس کا سبب گرم اشیاء کا استعمال بھی ہے۔ بعض لوگوں میں فساد خون، نوجوان لڑکیوں میں ماہانہ نظام کی خرابی، قبض، نظام ہضم کی خرابی بھی ہوتا ہے گرم اشیاء سے احتیاط کریں۔ قبض نہ ہونے دیں۔ موسمی سبزیاں اور پھل استعمال کیا کریں۔ اور دوائی تدبیر کے طور پر صبح نہار منہ گل منڈی چھ گرام ایک پیالی پانی میں جوش دے کر پی لیا کریں۔ رات سونے سے قبل صافی ایک چمچہ پانی میں ملا کر ایک ماہ تک پی لیں۔ ویسے یہ دانے کوئی پریشانی کا مسئلہ نہیں ہے۔ یہ عمر کے ایک خاص حصہ میں ہوتے ہیں اور ٹھیک بھی ہو جاتے ہیں ان کو ہاتھ لگا کر دبایا نہ کریں۔

کتاب و سنت کی روشنی میں لکھی جانے والی اردو اسلامی کتب کا سب سے بڑا مفت مرکز

www.KitaboSunnat.com

کیل

سوال :..... میرے چہرے پر بہت کیل بن گئے ہیں جو اب پھنسیوں کی صورت اختیار کر رہے ہیں میرے چہرے کا حسن بدصورتی میں تبدیل ہوگیا ہے اس وجہ سے بہت پریشان ہوں، مشورہ دیں۔

جواب :..... چہرے پر کیل عمر کے ایک خاص میں ہوتے ہیں یا پھر آنتوں کی عدم صفائی سے ہوتے ہیں، آنتیں صاف نہ ہوں تو ان میں فضلہ بھر جاتا ہے اور سڑتا ہے، اسی طرح جگر کا فعل درست نہ ہو تو بدنی رطوبات میں فرق پڑ جاتا ہے اور یہ عدم توازن مختلف صورتوں میں ظاہر ہوتا ہے۔ ایسی ہی ایک صورت کیل نکلنا ہے۔ آپ صبح بیدار ہو کر ایک تازہ پانی کا گلاس نوش جان کریں۔ اس سے آنتوں کا فعل درست ہوگا۔ آنتیں صاف ہوں گی، دوائی علاج کے طور پر گل منڈی چھ گرام ایک پیالی میں پانی میں جوش دے کر نیم گرم میں شربت عناب ایک چمچہ ملا کر پی لیا کریں۔ گرم اشیاء سے احتیاط رکھیں۔ سبز ترکاریاں زیادہ استعمال کریں۔

گرمی دانے

سوال :..... جب بھی موسم گرما آتا ہے تو میرے سارے جسم پر چھوٹے چھوٹے دانے نکل آتے ہیں۔ میری صحت بہت اچھی ہے اور کوئی تکلیف نہیں ہے، مجھے مشورہ دیں؟

جواب :..... گرمی دانے ظاہر ہے، گرمی سے ہی ہوتے ہیں۔ جب گرمی کی شدت ہوتی ہے، پسینہ زیادہ آتا ہے تو مسامات کے بالائی طبق کے نیچے پسینہ رک جائے تو وہاں چھوٹے چھوٹے دانے بن جاتے ہیں، کبھی یہ متفرق طور پر نکلتے ہیں اور کبھی گچھے کے طور پر بن جاتے ہیں۔ بعض اوقات ان کی رنگت سفید اور بعض اوقات سرخ ہوتی ہے۔ ان میں جلن بھی ہوتی ہے۔ آپ دھوپ میں غیر ضروری طور پر چلنے پھرنے گرمی سے بچنے اور گرم اشیاء انڈا مچھلی مرچ مصالحہ جات مرغ سے احتیاط کریں۔ مونگ کی دال بکری کا شوربہ، ٹھنڈی سبز ترکاریاں زیادہ استعمال کریں۔ دن میں دو تین بار ٹھنڈے پانی سے غسل کیا کریں۔

کتاب و سنت کی روشنی میں لکھی جانے والی اردو اسلامی کتب کا سب سے بڑا مفت مرکز

www.KitaboSunnat.com

دوائی علاج کے طور پر گل ملتانی، لعاب ریشہ خطمی یا کتیرا باریک پیس کر مکھن میں ملا کر جسم پر مل لیا کریں اور گل نیلوفر ۵ گرام، بیج کاسنی ۷ گرام، شاہترہ ۵ گرام، آلو بخارا ۵۱ دانے، عناب ۵ دانے۔ رات گرم پانی میں بھگو کر صبح مل چھان کر شربت عناب ایک چمچہ ملا کر نہار منہ پی لیا کریں۔

سوال:..... گرمیوں کے موسم میں میرے جسم پر سرخ رنگ کے چھوٹے چھوٹے دانے بن جاتے ہیں، ان دانوں کے لیے کوئی نسخہ تجویز کر دیں؟

جواب:..... گرمیوں کے موسم میں جب پسینہ آتا ہے اور جسم کو آزادی کے ساتھ ہوا نہیں لگتی تو چھوٹے چھوٹے سرخ دانے بن جاتے ہیں، جن کو گرمی دانے کہا جاتا ہے۔ گرمی دانوں سے بچاؤ کے لیے گرم موٹے کپڑے استعمال نہ کیا کریں، بلکہ ہلکے اور کھلے ہوا دار کپڑے پہنیں۔ ان میں ایک دو بار آزادی سے جسم کو ہوا لگنے دیں اور صبح و شام باقاعدگی سے غسل کریں۔

ان دانوں پر مہندی کے تازہ پتے پانی میں پیس کر لیپ کیا کریں۔

نیم کی کونپلیں پانی میں پیس کر لگانا بھی مفید ہے۔

دھپڑ پڑنا

سوال:..... میری عمر ۳۱ سال ہے، صحت اچھی ہے، میرا مسئلہ یہ ہے کہ مجھے جسم پر کسی وقت خارش ہوتی ہے، جس جگہ خارش ہوتی ہے، کھجانے سے وہ جگہ سرخ ہو جاتی ہے۔ تھوڑی دیر میں سرخ دھبہ بن جاتا ہے، جو تقریباً ایک دو گھنٹہ میں ٹھیک ہوتا ہے، نیز اگر سردیوں میں دھوپ سے سائے میں آؤں تو جسم میں سوئیاں چبھنے کا احساس ہوتا ہے، اس کے لیے مشورہ دیں؟

جواب:..... اس تکلیف کو طبی اصطلاح میں پتی اچھلنا کہتے ہیں اور اس کا سبب احتراقِ خون ہوتا ہے، آپ گرم اشیاء انڈا مچھلی مرغ مرچ مصالحوں سے مکمل طور پر ہاتھ اٹھالیں۔ سبزیوں کا استعمال بڑھا دیں اور دوائی تدبیر کے طور پر گل منڈی تین ۳ گرام، صندل سرخ تین گرام، صندل سفید تین گرام، شاہترہ تین گرام، چرائتہ تین گرام، عناب

کتاب و سنت کی روشنی میں لکھی جانے والی اردو اسلامی کتب کا سب سے بڑا مفت مرکز

www.KitaboSunnat.com

پانچ دانے ایک پاؤ پانی میں جوش دے کر صبح نہار منہ اور سہ پہر کو چند یوم تک پی لیں۔

سرخ دانے

سوال:..... جب پانی میں ہاتھ ڈالتی ہوں یا غسل کرتی ہوں تو جسم پر سرخ دانے نمودار ہو جاتے ہیں ان میں جلن ہوتی ہے جیسے سوئیاں چبھتی ہیں یہ کیا تکلیف ہے اور اس کے لیے کیا کروں؟

جواب:..... جدید اصطلاح میں اس تکلیف کو الرجی کہتے ہیں۔ آپ یہ تدبیر کریں، ان شاء اللہ شفا ہوگی۔ تازہ پودینہ، سوئے کا ساگ اور ادرک تین تین گرام لے کر ایک پاؤ پانی میں جوش دے کر صبح نہار منہ اور سہ پہر کو پی لیا کریں۔

کتاب و سنت کی روشنی میں لکھی جانے والی اردو اسلامی کتب کا سب سے بڑا مفت مرکز

www.KitaboSunnat.com

خارش

سوال:..... مجھے اور میرے اہل خانہ کو خارش کی تکلیف ہو چکی ہے۔ کئی ہفتے گزرنے کے باوجود جانے کا نام نہیں لیتی۔ مصفی خون قسم کی متعدد اشیاء استعمال کر چکے ہیں، یہ تکلیف کس طرح ہوتی ہے اور اس کے لیے کیا تدبیر کی جائے؟

جواب:..... خارش ایک عام اور معروف متعدی مرض ہے۔ اس کی دو عام اقسام ہیں۔ خشک اور تر۔ خارش تر میں عام طور پر پہلے ہاتھوں کی انگلیوں کی کھائیوں میں چھوٹی چھوٹی آبلہ دار پھنسیاں نمودار ہوتی ہیں، جن میں بڑی شدت سے خارش ہوتی ہے، جب ان کو کھجایا جائے تو ان سے پیپ نکلتی ہے جس کے دوسری جگہ لگ جانے سے اسی قسم کی مزید پھنسیاں پیدا ہو کر ان میں خارش ہونے لگتی ہے۔ جب یہ مرض شدید نوعیت کا ہوتا ہے تو دانہ مٹر کے برابر آبلے بن جاتے ہیں۔ بعض اوقات تو قریب قریب واقع ایسے کئی دانے مل کر بڑے بڑے آبلوں کی شکل اختیار کر لیتے ہیں۔ یہ پھنسیاں اور دانے جسم کے اور بھی کئی مقامات پر بن جاتے ہیں۔ اس مرض سے بڑی پریشانی ہوتی ہے، کھجانے کے بغیر چین نہیں آتا اور اس میں سب سے زیادہ پریشان کن صورت یہ ہوتی ہے کہ اگر ایک بار انھیں کھجانا شروع کر دیا جائے تو پھر یہ سلسلہ کوشش و خواہش کے باوجود نہیں رُکتا۔

خارش خشک میں آبلے نہیں ہوتے اور نہ ہی پیپ بہتی ہے بلکہ پریشان کن حد تک شدید خارش ہوتی ہے۔ کھجانے سے عجیب سا لطف و سرور محسوس ہوتا ہے لیکن یہ خشک قسم کی خارش بالعموم اس قدر شدت اختیار کر جاتی ہے کہ کھجاتے کھجاتے آدمی بے چین ہو جاتا ہے۔ اور بعض اوقات تو خارش کے مقام سے خون بہنے لگتا ہے۔

عموماً خارش کا مرض موسم بہار میں لاحق ہوا کرتا ہے۔ جب کہ موسم گرما کا آغاز ہونے والا ہوتا ہے۔ اس کا سبب یہ ہے کہ موسم سرما میں وہ فضلات و مواد جن کا جسم سے خارج ہونا

کتاب و سنت کی روشنی میں لکھی جانے والی اردو اسلامی کتب کا سب سے بڑا مفت مرکز

www.KitaboSunnat.com

ضروری ہوتا ہے وہ سردی کے باعث جسم میں بند ہو کر رہ جاتے ہیں۔ چنانچہ جب موسم گرما کے شروع ہونے پر جلد کے مسامات کھلتے ہیں پسینہ بہنا شروع ہوتا ہے اور اس کے ساتھ ہی جلد کے نیچے جمع شدہ فضلات حرکت میں آ جاتے ہیں۔ اگر یہ مادہ کم ہو تو بذریعہ پسینہ نکل جاتا ہے۔ زیادہ ہونے کی صورت میں کھجلی پیدا ہو جاتی ہے۔

ایسے لوگ جو موسم سرما میں گرم اور مرغن غذائیں، خون میں حدت پیدا کرنے والی اشیاء، گرم اشیاء مثلاً مصالحہ جات، مچھلی، انڈا وغیرہ بکثرت استعمال کرتے ہیں۔ بالعموم وہی اس مرض کا زیادہ شکار ہوتے ہیں۔ اس کے علاوہ جسمانی صفائی کا خیال نہ رکھنے والے افراد بھی اس مرض کا شکار ہو جاتے ہیں۔

خارش چوں کہ ایک متعدی مرض ہے اور بآسانی ایک سے دوسرے کو لگتا ہے پھر رفتہ رفتہ تمام گھر والوں محلہ داروں اور شہر میں پھیلتا ہے۔ اس لیے جس قدر بھی ممکن ہو خارش کے مریض کے پاس بیٹھنے، سونے، اس کے کپڑے استعمال کرنے سے اجتناب کرنا چاہیے..... غسل کا خیال رکھنا بھی بے حد ضروری ہے۔ روزانہ نیم گرم پانی سے نہایا جائے۔ صاف ستھرا لباس رکھا جائے بلکہ روزانہ تبدیل کریں۔ گرم مرغن اشیاء سے مکمل پرہیز اور سرخ مرچ بہت کم استعمال کریں۔ گھیا ٹنڈے ایسی سبز ترکاریاں وغیرہ استعمال کریں۔ دودھ وغیرہ پینے میں کوئی حرج نہیں۔ لیکن میٹھی اشیاء کی کثرت بھی نہ کریں۔ کھچڑی، دلیا استعمال کر سکتے ہیں۔

ذیل کا نسخہ خارش کی دونوں قسموں میں مفید ہے۔

نگند بابری، شیشم کا برادہ، نیل کنڑھ، سنا مکی ہر ایک ۵ ماشہ کو رات کو پانی میں بھگو رکھیں۔ صبح کو صاف پانی نتھار کر شربت عناب ۳ تولہ ملا کر پی لیا کریں۔ یہ عمل کوئی پندرہ بیس یوم لگاتار کریں۔ خاطر خواہ اور مفید نتائج حاصل ہوں گے۔

سوال:..... مجھے خارش کی شکایت ہوگئی ہے، رانوں پر دانے بن گئے ہیں، رات کو تو خارش بہت زیادہ ہوتی ہے، کھجانے سے بہت مزہ آتا ہے، اس خارش کے ہاتھوں بہت پریشان ہوں، مشورہ درکار ہے؟

جواب:..... خارش دو قسم کی ہوتی ہے، خشک اور تر۔ کتابوں میں دونوں قسم کی خارش کے لیے

کتاب و سنت کی روشنی میں لکھی جانے والی اردو اسلامی کتب کا سب سے بڑا مفت مرکز

www.KitaboSunnat.com

ہیں یا جگہ کھجانے سے سرخ ہو جاتی ہے، جبکہ دوسری قسم میں کھجانے سے دانوں سے خون یا پیپ نکلتی ہے۔ خارش کا سبب فسادِ خون ہوتا ہے اور یہ وبائی مرض ہے ایک سے دوسرے کو لگ جاتا ہے، جب خارش ہوتی ہے تو کھجانے کا بہت مزہ آتا ہے اور بعض لوگ تو کھجاتے کھجاتے نڈھال ہو جاتے ہیں۔ خارش عام طور پر زیادہ انگلیوں کی کھائیوں اور رانوں پر زیادہ ہوتی ہے۔ گرم اشیاء کے استعمال سے بڑھتی ہے، گرم اشیاء سے مکمل احتیاط کریں۔ مثلاً انڈا، مچھلی، مرچ مصالحہ جات وغیرہ سبز ترکاریوں کا زیادہ استعمال کریں۔ روزانہ غسل کریں اور کپڑے تبدیل کریں۔

دوائی تدبیر کے طور پر گل منڈی چھ گرام روزانہ صبح نہار منہ ایک پاؤ پانی میں جوش دے کر پی لیا کریں۔ عناب سات دانے توڑ کر مٹی کے برتن میں ایک پاؤ پانی میں بھگو دیا کریں۔ صبح اٹھ کر نتھار کر تھوڑی سی چینی ملا کر پی لیا کریں۔

کتاب و سنت کی روشنی میں لکھی جانے والی اردو اسلامی کتب کا سب سے بڑا مفت مرکز

www.KitaboSunnat.com

داد

سوال:..... مجھے عرصہ دو سال سے داد کا مرض ہے وہ اس طرح کہ میرے جسم پر چھوٹی چھوٹی پھنسیاں ہیں۔ جن میں خارش بھی ہوتی ہے اور بھوسی بھی اترتی ہے۔ مصفیٔ خون ادویہ اور متعدد اقسام کے مرہم لگانے کے باوجود یہ سلسلہ ختم نہیں ہوتا۔ اس کے متعلق بتائیں۔ اور مؤثر علاج سے آگاہ فرمائیں؟

جواب:..... داد ایک متعدی قسم کا جلدی مرض ہے۔ اس مرض میں خون میں فساد کی وجہ سے جسم پر پھنسیاں ہو جاتی ہیں جن پر کھجلی ہوتی ہے اور بھوسی اُترتی ہے جیسا کہ آپ نے تحریر کیا ہے۔ ماہرین طب وصحت کی تحقیقات کے مطابق اِس مرض داد کا سبب (Tinea) نامی ایک جرثومہ ہے جو جلد کی سطح کے نیچے تخریبی عمل میں مصروف رہتا ہے چونکہ اس تخریبی عمل کے نتیجے میں اعضا کی ساخت میں خلل گول شکل میں واقع ہوتا ہے اس ورم کے ساتھ رنگ Ring کا اضافہ کر کے اسے رنگ ورم کہا جاتا ہے۔ اگر اس مرض کا بروقت مناسب علاج معالجہ کیا جائے تو اس سے جلد نجات مل جاتی ہے لیکن عطائیوں کا علاج معالجہ اس مرض میں پیچیدگیاں پیدا کر دیتا ہے۔ یہ مرض اسفنجی یا سارد غ مختلف قسم کا ہوتا ہے۔ چونکہ جسم انسانی میں اسفنجی کی تھوڑی بہت مقدار عام طور پر ہوتی ہے۔ اس لیے جسم میں نمی، گرمی، قوت مدافعت میں کمزوری اور زخم اس اسفنجی کو پھلنے پھولنے کا موقع دیتی ہے۔

داد کی چار اقسام ہیں۔ پیر کا داد، ناخن کا داد، دھڑ کا داد اور کھوپڑی کا داد۔ پیر کا داد بالعموم تالابوں اور جوہڑوں کے گندے پانی سے پھیلتا اور زیادہ تر انگلیوں کو متاثر کرتا ہے۔ اس سے متاثر نہ ہونے کے لیے ضروری ہے کہ پاؤں ہمیشہ خشک اور صاف رکھے جائیں۔

ناخن کا داد

ناخن کی تہہ میں اسفنجی مادہ کے نشوونما پانے سے ہوتا ہے۔ متاثرہ ناخن موٹا، بھربھرا اور

کتاب و سنت کی روشنی میں لکھی جانے والی اردو اسلامی کتب کا سب سے بڑا مفت مرکز

www.KitaboSunnat.com

بدشکل سفید رنگ کا ہوتا ہے۔ ناخن سے گوشت کا الگ ہونا اس کی ایک بڑی واضح علامت ہے۔ بیمار ناخن یعنی متاثرہ ناخن کو کاٹ دینا اس کا موثر ترین علاج ہے۔

دھڑ کا داد

عموماً چھوٹی چھوٹی سرخ اور قدرے اُبھری ہوئی پھنسیوں کی شکل میں ہوتا ہے۔ یہ پھنسیاں بھوسی قسم کی شکل میں خشک اور سیال مادے والی ہوتی ہیں۔ بڑی ہو جانے پر اس پر کھرنڈ سے بن جاتے ہیں۔ عام طور پر یہ قسم عورتوں میں زیادہ ہوتی ہے۔

کھوپڑی کا داد

یہ ننھی سی پھنسی ہوتی ہے، جو آہستہ آہستہ دائرے کی شکل اختیار کر لیتی ہے۔ طبی اصطلاح میں اسے بالخورہ بھی کہتے ہیں۔ اگر ابتدا ہی میں اس کے علاج پر توجہ نہ دی جائے تو بال گرنا شروع ہو جاتے ہیں۔ چوں کہ آپ بھی داد کے مریض ہیں، اس لیے معائنہ ضروری ہے۔ اس لیے آپ اپنے کسی قریبی مستند حکیم کو دکھا کر علاج کرائیں تاکہ صحیح علاج معالجہ ہو سکے۔

فسادِ خون

سوال:..... میری پنڈلی میں اگزیما کی طرح سیاہ رنگ کا داغ بن چکا ہے اور اس مقام پر خارش بھی ہوتی ہے، اب یہ داغ بہت بڑھ گیا ہے، کئی مرہمیں استعمال کر چکا ہوں مگر مسئلہ حل نہیں ہوا، مشورہ دیں؟

جواب:..... اس داغ کا اصل سبب فسادِ خون ہے، جب تک فسادِ خون کا مسئلہ حل نہیں ہوگا، مرہمیں کام نہیں دیں گی۔ آپ ذیل کی تدبیر کوئی مہینہ بھر کر لیں۔

رسوت ۳ گرام، چاکسو ۳ گرام، نرکچور ۳ گرام، کتھ سفید ۳ گرام۔ روزانہ صبح ایک پاؤ پانی میں جوش دے کر نہار منہ پی لیا کریں۔

گرم اشیاء انڈا، مچھلی، مرچ، مصالحہ جات سے احتیاط کریں۔

چھائیاں

سوال:..... میرے چہرے پر چھائیاں بن گئی ہیں، جس سے چہرہ بدصورت ہو گیا

کتاب و سنت کی روشنی میں لکھی جانے والی اردو اسلامی کتب کا سب سے بڑا مفت مرکز

www.KitaboSunnat.com

ہے، متعدد کریمیں استعمال کرنے کے باوجود چھائیاں ختم نہیں ہوئیں، مجھے چھائیاں ہونے کی وجوہات بتائیں، نیز ان کے لیے مشورہ دیں؟

جواب:..... چھائیاں جگر کا فعل درست نہ ہونے کی وجہ سے بھی ہوسکتی ہیں۔ آپ سونف کٹی ہوئی ۹ گرام رات گرم پانی میں بھگو دیا کریں۔ صبح چھان کر شہد ایک چمچہ ملا کر نہار منہ پی لیا کریں۔ یہ عمل ایک ماہ رکھیں۔ کیلے کے چھلکے سے گودا چمچ سے نکال کر رات کو سونے سے قبل چھائیوں پر لگا لیا کریں۔ صبح صاف کر لیا کریں، کھانے میں سبز ترکاریاں اور موسمی پھل خوب استعمال کریں۔

ریٹھے کا چھلکا پانی میں پیس کر لگانا بھی مفید ہے۔

کالے داغ

سوال:..... میرے چہرے پر کیل بہت نکلتے ہیں جب پک جاتے ہیں تو مادہ خارج ہو جاتا ہے اور کالا داغ بن جاتا ہے اس وجہ سے میرا چہرہ بدصورت ہو گیا ہے، اس کے لیے مشورہ دیں؟

جواب:..... بادیان (سونف) چھ گرام رات گرم پانی میں بھگو دیا کریں۔ صبح نتھار کر شہد خالص ایک چمچہ ملا کر نہار منہ پی لیا کریں۔ یہ عمل ایک ماہ تک کریں، گرم اشیاء سے احتیاط کریں۔ صافی دو چمچے رات سوتے وقت پانی ملا کر پینا بھی مفید ہے۔

گوہا نجنی

سوال:..... میری عمر انیس سال ہے، مجھے اکثر آنکھ پر پپوٹوں میں ایک پھنسی ہو جاتی ہے، جس وجہ سے شدید درد ہوتا ہے، جب پھنسی پک جاتی ہے تو پھر مادہ خارج ہوتا ہے اور چند دنوں میں ٹھیک ہو جاتی ہے۔ جب صبح بیدار ہوتا ہوں تو آنکھ میں شدید درد ہوتی ہے۔ یہ کیا ہے اور کیا کروں؟

جواب:..... اس تکلیف کو گوہا نجنی کہتے ہیں، یہ پھنسی چند دنوں میں ٹھیک ہو جاتی ہے، البتہ بار بار ہوتی رہتی ہے اور بہت تکلیف دیتی ہے۔ علاج کے لیے سبب معلوم کرنا ضروری ہے، اگر قبض رہتی ہے تو اس کی اصلاح کریں، نظامِ ہضم درست رکھیں، پھنسی نکلنے پر لونگ کو

کتاب و سنت کی روشنی میں لکھی جانے والی اردو اسلامی کتب کا سب سے بڑا مفت مرکز

www.KitaboSunnat.com

پانی میں گھسا کر لگائیں یا پھر سیندور لگائیں۔ گل منڈی چھ گرام پانی میں جوش دے کر صبح نہار منہ پی لیا کریں اور شام کو معجون مصفی خاص چھ گرام تازہ پانی سے کھالیا کریں۔

سوئیاں چبھنا

سوال:..... میری عمر ۳۶ سال ہے۔ جسمانی طور پر صحت مند ہوں مگر مجھے یہ شکایت ہے کہ موسم سرما میں جب دھوپ سے سائے میں آتی ہوں تو جسم میں سوئیاں چبھنے لگتی ہیں جو خود بخود کچھ وقت کے بعد ٹھیک ہو جاتی ہیں۔ اس کے لیے مجھے راہنمائی کریں۔

جواب:..... ایسا عموماً احتراقِ خون کے باعث ہوتا ہے۔ آپ ذیل کا نسخہ چند یوم استعمال کریں امید ہے کہ شفا ہوگی۔

گل منڈی تین گرام، صندل سرخ تین گرام، صندل سفید تین گرام، شاہترہ تین گرام، چرائتہ تین گرام، عناب سات دانے روزانہ صبح ایک گلاس پانی میں جوش دے کر چند روز پی لیں۔ اگر ہو سکے تو وٹامن سی ۵۰۰ ملی گرام کی ایک گولی روزانہ رات کو چوس لیا کریں۔ غذا میں گرم اشیاء کا استعمال کم کر کے پھلوں اور سبزیوں کا استعمال زیادہ کریں۔

سیاہ تل

سوال:..... میری عمر ۲۲ سال ہے۔ ایم ایس سی کی طالبہ ہوں، میری پریشانی یہ ہے کہ چند ماہ سے میرے چہرے پر سیاہ تل بننا شروع ہو گئے ہیں، اس کے لیے رائے چاہتی ہوں۔

جواب:..... ان سیاہ تلوں کا سبب فسادِ خون اور جگر کے فعل کا صحیح نہ ہونا ہو سکتا ہے۔ آپ گل منڈی چھ گرام، سونف کٹی ہوئی (نیم کوفتہ) چھ گرام رات ایک پاؤ گرم پانی میں بھگو دیا کریں، صبح مل چھان کر شربت عناب ایک چمچہ ملا کر نہار منہ پی لیا کریں۔ گرم اشیاء سے احتیاط رکھیں، ایک ماہ یہ عمل رکھیں۔

کالے ہونٹ

سوال:..... میرے ہونٹ بچپن میں گلابی تھے، اب کالے ہو گئے ہیں، عمر ۱۹ سال ہے، گرم اشیاء کا بھی زیادہ استعمال نہیں کرتی، چائے بھی نہ ہونے کے برابر پیتی ہوں، اس کے لیے مجھے مشورہ دیں۔

کتاب و سنت کی روشنی میں لکھی جانے والی اردو اسلامی کتب کا سب سے بڑا مفت مرکز

www.KitaboSunnat.com

جواب:..... ہونٹوں کی سیاہی کا تعلق نظامِ ہضم سے ہے اور طب کا اصولِ علاج یہی ہے کہ سبب کا علاج کیا جائے۔ یہی علاج مستقل ہوتا ہے، سب سے پہلے آپ اپنی غذا میں سے تیل گھی کا استعمال کم کر دیں اور دوائی تدبیر کے طور پر سونف چھ گرام کو موٹا کوٹ کر رات گرم پانی میں بھگو دیں۔ صبح مل چھان کر پی لیا کریں۔ پندرہ بیس یوم اسی تدبیر پر عمل کریں۔ موسمی، سبزیاں اور پھل اپنی غذا میں بڑھا دیں۔

چہرہ پر چکنا پسینہ

سوال:..... مجھے چہرہ پر چکنا پسینہ بہت آتا ہے، مجھے کوئی اور تکلیف نہیں ہے، صحت بھی اچھی ہے۔ عمر ۲۶ سال ہے، مشورہ دیں۔

جواب:..... ہماری جلد میں جس طرح پسینہ کی گلٹیاں (غدود عرقیہ) ہیں، ایک خاص نظام کے تحت رقیق فضلات کو پسینہ کی شکل میں خارج کرتی رہتی ہیں، اس طرح چکنائی پیدا کرنے والی گلٹیاں (غدود شحمیہ) بھی ہیں جو عام حالات میں روغنی مادہ کو چکنا اور ملائم رکھنے میں مدد دیتی ہیں، یہ گلٹیاں چہرے میں زیادہ ہوتی ہیں، بعض حالات میں ان کا فعل تیز ہو جاتا ہے، تو چہرے پر چکناہٹ محسوس ہوتی ہے۔ آپ پھٹکری ۴ رتی، عرقِ گلاب پانچ تولہ میں ملا کر لگا لیا کریں۔ غذا میں سبزیاں زیادہ استعمال کریں۔

جلد خشک

سوال:..... میری عمر چھتیس سال ہے، دوکاندار ہوں۔ میرا مسئلہ یہ ہے کہ میری جلد خشک ہے اور خارش بھی ہوتی ہے۔ صابن استعمال کرنے سے خشکی اور خارش بڑھ جاتی ہے، اس کے لیے مشورہ دیں؟

جواب:..... جسم میں کسی غذائی جزو کی کمی سے ایسا ہو سکتا ہے اس لیے آپ اپنی غذا میں پھلوں سبزیوں کا استعمال زیادہ کریں، تازہ خالص مکھن بقدر مناسب استعمال کیا کریں۔ دوائی تدبیر کے طور پر آلو بخارا خشک ۳ دانے، خوبانی ۲ دانے رات پانی میں بھگو دیں، صبح مل چھان کر پی لیا کریں۔ ایک دو ماہ تک یہ تدبیر کریں۔ اچھے نتائج

کتاب و سنت کی روشنی میں لکھی جانے والی اردو اسلامی کتب کا سب سے بڑا مفت مرکز

www.KitaboSunnat.com

ئیں گے۔

کانچ نکلنا

سوال :..... میری عمر اکتیس سال ہے، جب اجابت کرتا ہوں تو آنت کا کچھ حصہ
خانہ کے ساتھ باہر آ جاتا ہے، کافی پریشان ہوں۔

جواب :..... مازو پھٹکری ہم وزن پیس کر سفوف بنالیں، مقعد کی جگہ دھو کر اس پر
سفوف چھڑکیں اور نیچے اترتے ہوئے حصے کو دبا کر اندر کر دیں، چند دن تک یہ عمل دہرائیں۔

کتاب و سنت کی روشنی میں لکھی جانے والی اردو اسلامی کتب کا سب سے بڑا مفت مرکز

www.KitaboSunnat.com

بالوں کا سفید ہونا

سوال:..... میری عمر ۲۴ سال ہے، کوئی سال بھر ہوا کہ سر میں کوئی کوئی بال سفید نظر آنے لگا تو تشویش ہوئی۔ مختلف معالجوں سے رجوع کیا۔ نسخے آزمائے۔ کئی قسم کے تیل اور شیمپو استعمال کیے، مگر ''مرض بڑھتا گیا جوں جوں دوا کی'' کے مصداق سفید بالوں میں اضافہ ہوتا چلا گیا۔ غیر شادی شدہ ہوں۔ اس لیے خاصا پریشان ہوں۔ اس بارے میں میری رہنمائی کریں۔

جواب:..... قبل از وقت بالوں کا سفید ہونا واقعی تشویش ناک ہے۔ اگرچہ بالوں کے سفید ہونے سے جسمانی صحت پر کچھ اثر نہیں پڑتا، لیکن ذہنی طور پر اس کا نفسیاتی تاثر اور ردِّعمل ناخوش گوار ہی ہوتا ہے۔

بالوں کو قدرتی سیاہ رنگ دینے والا مادہ جلد کے نیچے ہوتا ہے اور ایک دفعہ جلد سے باہر آ جانے کے بعد بال کا رنگ عموماً تبدیل نہیں ہوتا۔ جوں جوں عمر بڑھتی ہے، اس رنگ کی پیداوار کم ہوتی جاتی ہے اور بالآخر ختم ہو جاتی ہے۔ چنانچہ بال پہلے بھورے پھر مکمل سفید ہو جاتے ہیں تاہم اس کے علاوہ بال سفید ہونے کے متعدد اسباب اور عوامل ہیں۔ بعض اوقات وراثتی طور پر قبل از وقت سفید ہونا شروع ہو جاتے ہیں۔ عموماً بال سفید ہونا بڑھاپے کی علامت تصور کیا جاتا ہے اور بڑھاپے سے سبھی گھبراتے ہیں حالانکہ بالوں کا سفید ہونا بڑھاپے کی علامت قطعی نہیں ہے بلکہ متعدد عوامل اس کا سبب بنتے ہیں۔ یہ کسی قسم کی تکلیف دہ مرضیاتی کیفیت بھی نہیں، تاہم پریشان کن ضرور ہے اور یہ ایک فطری اور طبعی عمل ہے۔

بلاشبہ بال قدرت کا بیش بہا عطیہ ہیں جو حفظانِ صحت اور انسان کو خوبصورتی عطا کرتے ہیں۔ بال انسانی جسم پر ایک ایسا رنگ ہیں جن کی دیکھ بھال پر انسان سب سے زیادہ توجہ دیتا ہے۔ شیو بنانا اور اصلاح گیسو سب اسی فطری خواہش اور توجہ کے مظاہر ہیں۔

کتاب و سنت کی روشنی میں لکھی جانے والی اردو اسلامی کتب کا سب سے بڑا مفت مرکز

www.KitaboSunnat.com

ہمارے بدن پر تقریباً پانچ لاکھ بال ہوتے ہیں۔ صرف پاؤں کے تلوے اور ہاتھوں کی ہتھیلیاں ہی ایسی جگہ ہیں جن پر بال نہیں اُگتے۔ ایک ماہ کے اندر ہمارے بال ۱۱/۸ انچ سے لے کر ۱۲/۴ انچ بڑھتے ہیں۔ ان کے بڑھنے کی رفتار سردیوں کی بجائے گرمیوں اور دن کی بجائے رات کو زیادہ ہوتی ہے۔ بال چھوٹے چھوٹے سوتے میں اُگتے ہیں جو جلد کے باہر ایک طرح سے بے جان ہوتے ہیں۔ اس وجہ سے بال کٹوانے میں ہمیں کوئی دقت نہیں ہوتی۔ بالوں کی ایک عام تکلیف سکری ہے، جس سے بال جھڑتے ہیں۔ تاہم بالوں کے امراض میں سب سے زیادہ تکلیف دہ اور پریشان کن بالوں کا گرنا یا سفید ہونا ہے۔

یوں تو ایک حد تک بالوں کا گرنا بھی ایک طبعی فعل ہے۔ کیوں کہ کمزور شدہ بال آہستہ آہستہ گر ہی جاتے ہیں۔ اگر ایسا نہ ہو تو انسان بھی ایک برفانی ریچھ کا روپ دھار لے۔ تاہم قبل از وقت ضرورت سے زیادہ بالوں کا گرنا واقعی ایک پریشان کن مسئلہ یا مرض ہے۔

طب مشرق میں چوں کہ اصولِ علاج کو بڑی اہمیت حاصل ہے۔ اس لیے ہر مرض و عارضہ کے تدارک و علاج سے پہلے اس کے اسباب پر غور کیا جاتا ہے۔ ممکن ہے کہ آپ کے بال دائمی دماغی نزلے کی وجہ سے سفید ہو رہے ہوں یا اس کا سبب سوئے ہضم یا دماغی کمزوری ہو۔ کیوں کہ ہمارے ہاں معالجاتی تجربے کی روشنی میں ان امراض کے بالعموم یہی دو اسباب پائے جاتے ہیں۔ تاہم آپ پریشان نہ ہوں اور ذیل کا عمل کچھ عرصہ جاری رکھیں اس سے بہتر نتائج سامنے آئیں گے۔ ان شاء اللہ۔

ھوالشافی:..... ہرڑ، بہیڑہ، آملہ گٹھلی نکال کر ہم وزن۔ چھڑیلہ ۱ تولہ، سکاکائی ۲ تولہ، عود ہندی ۱ تولہ۔ پوست ریٹھہ سفوف بنا کر بھگو کر چھان کر روغن سرسوں سہ چند ملا کر تیل کشید کریں اور صبح و شام بالوں کی جڑوں پر بعد غسل لگائیں۔

www.KitaboSunnat.com

کتاب و سنت کی روشنی میں لکھی جانے والی اردو اسلامی کتب کا سب سے بڑا مفت مرکز

www.KitaboSunnat.com

بالوں کے امراض

چندہ ماہ سے میرے بال سفید ہو رہے ہیں اور گرتے بھی ہیں۔ سر میں اکثر خشکی رہتی ہے۔ یوں آج کل بالوں کے امراض کی کثرت ہے۔ ازراہِ کرم ان کے بارے تحریر کریں اور ضروری ہدایات سے بھی نوازیں؟

جواب:..... بال مرد کے ہوں یا عورت کے وقار اور خوبصورتی سے ان کا خاص تعلق ہے۔ بالوں کی جڑیں حقیقی جلد کے نشیب میں ۱/۴ انچ سے ۱/۱۲ انچ تک گہری ہوتی ہیں ان کی پرورش خون کی باریک رگوں سے ہوتی ہے اور ان کی طاقت اعصاب کے ذریعے برقرار رہتی ہے۔ جب اعصابی قوت میں کمی آ جاتی ہے، بالوں کی پرورش صحیح طور پر نہیں ہوتی تو ان کی رنگت میں فرق آ جاتا ہے۔ ہر بال کے درمیان ایک سوراخ ہوتا ہے۔ اس میں رنگین مادہ اور چربی کے اجزاء ہوتے ہیں۔ سیاہ بالوں میں رنگین مادہ زیادہ ہوتا ہے۔ جسم میں سب سے زیادہ بال سر پر ہوتے ہیں۔ ان کی تعداد ایک سر میں تقریباً سوا لاکھ ہوتی ہے، جلد کے نیچے ان گنت گلٹیاں ہوتی ہیں۔ ایک مربع انچ میں ۲۸ گلٹیاں ہوتی ہیں، بالوں کی تندرستی اور خوب صورتی کا انحصار ان گلٹیوں پر ہوتا ہے۔ بالوں کی لمبائی رنگت اور ساخت کا تعلق کافی حد تک خاندان پر ہوتا ہے۔ بالوں کی لمبائی ایک انچ سے ایک گز تک ہو جاتی ہے۔ بالوں کی عمر ۲ سے ۶ سال تک ہوتی ہے۔ چھ سال بعد پرانا بال گر جاتا ہے اور اس کی جگہ نیا بال نکل آتا ہے۔ گرم آب و ہوا والے مقامات پر بال زیادہ بڑھتے ہیں۔ بظاہر تو بال بڑے نرم معلوم ہوتے ہیں لیکن ان کی مضبوطی میں شک نہیں۔ بالوں میں ۵ حصے کاربن، ۶ حصے ہائیڈروجن، ۱۷ نائٹروجن ۴۸ حصے آکسیجن اور ۵ حصے سلفر پائی جاتی ہے۔ کچھ روغنی مادہ بھی ہوتا ہے، سفید بالوں میں چونے کا جز و زیادہ ہوتا ہے۔

بالوں کو دھونے میں پوری احتیاط کرنی چاہیے۔ مکھن یا گھی وغیرہ سے بالوں کو چکنا کرنا

کتاب و سنت کی روشنی میں لکھی جانے والی اردو اسلامی کتب کا سب سے بڑا مفت مرکز

www.KitaboSunnat.com

کوئی اچھا طریقہ نہیں۔ اس قسم کی چکنائی سے مسام بند ہو جاتے ہیں۔ کم از کم ہفتہ میں دو بار بالوں کو دھویا جائے۔ کنگھا روزانہ کرنا چاہیے۔ بالوں کو دھوپ اور تازہ ہوا میں کھلا چھوڑنا چاہیے۔ عمدہ قسم کا صابن استعمال کرنا چاہیے۔ دھونے کے بعد بالوں کو اچھا سا تیل لگائیں۔ خراب اور بازاری تیلوں سے بالوں کو نقصان پہنچتا ہے۔ بالوں کی بیماریوں میں یہ چند ایک قابل توجہ ہیں۔

بفا:

عام طور پر خون کی کمی اور جسمانی کمزوری کی وجہ سے ہوا کرتا ہے۔ اس میں چکنائی پیدا کرنے والی گلٹیوں کی رطوبت زیادہ ہو جاتی ہے اور وہی باریک جھلی کی طرح جلد پر جم جاتی ہے۔ اس کا اچھا علاج یہ ہے آدھ پاؤ پیاز کے چھلکے کاٹ کر تل کے تیل تین پاؤ میں جلالیں اور ایک تولہ گندھک خوب باریک پیس کر شامل کرلیں اور اس تیل کو سر میں لگائیں۔ سلفر سوپ سے بالوں کو دھوئیں اور مقوی غذائیں استعمال کریں۔

بالوں کا گرنا:

اس کے متعدد اسباب ہیں۔ سبب کے مطابق علاج کیا جائے۔ خارجی طور پر ترپھلہ دو تولہ رات کو پانی میں بھگو کر صبح کو اس کے پانی سے سر کو دھوئیں۔

بال خورہ:

یہ اعصابی فتور سے ہوتا ہے ایک نباتاتی کیڑا اس کا سبب ہے۔ یہ بڑا ہٹیلا مرض ہے۔ اس میں جمال گھوٹہ کا تیل احتیاط سے اسی جگہ لگانا چاہیے۔ جہاں سے بال گرتے ہوں۔

سوال :..... میری عمر ۲۷ سال ہے، کوئی دو تین ماہ ہوئے، میری داڑھی کے دو مقامات پر بال اُڑ گئے اور وہاں دو گول دائرے بن گئے، جواب بڑھ کر تین ہو گئے ہیں، سر میں بھی ایسا ہی ایک دائرہ بن رہا ہے، صورتِ حال یوں ہی رہی تو خدشہ ہے کہ کہیں فارغ البال نہ ہو جاؤں، اس مرض کے بارے بتائیے؟

جواب :..... یہ تکلیف بال خورہ کہلاتی ہے۔ آپ لہسن دو پوتھی لے کر اور ایک چٹکی سرمہ میں ملا کر پیس کر مرہم کی طرح بال خورہ کے مقام پر لگائیں اگر لگانے سے سوزش

کتاب و سنت کی روشنی میں لکھی جانے والی اردو اسلامی کتب کا سب سے بڑا مفت مرکز

www.KitaboSunnat.com

ہو جائے تو پھر دو ایک روز کا ناغہ کریں اور مکھن لگایا کریں، غذا میں سبز ترکاریاں موسمی پھل استعمال میں رکھیں۔

سوال :..... میری عمر ۲۸ سال ہے، جسمانی طور پر صحت مند ہوں۔ شادی کو ایک سال ہو چکا ہے، چند ماہ قبل میرے سر میں ایک جگہ سے بال اُڑ گئے اور چونی کے برابر نشان پڑ گیا پھر کچھ عرصہ بعد اس طرح کے سفید چکنے بڑھنے شروع ہو گئے۔ اب تو داڑھی پر بھی ایسا ہی نشان بن گیا ہے۔ اگر یہی کیفیت رہی تو جلد ہی فارغ البال ہو جاؤں گا۔ یہ کیا مرض ہے۔ اور اس کے لیے کیا کروں؟ کالم مشاورتی طب میں جواب دیں۔

جواب :..... اس مرض کو عربی میں داء ثعلب اور داء الحبہ کہتے ہیں، داء عربی میں بیماری کو ثعلب لومڑی کو اور حبہ سانپ کو کہتے ہیں۔ سانپ اپنی کینچلی اتارتا رہتا ہے۔ لومڑی کو یہ مرض زیادہ ہوتا ہے۔ اس وجہ سے اس مرض کو ان ناموں سے منسوب کیا گیا ہے۔ یہ ایک انتہائی تکلیف دہ مرض ہے۔ اس کا شکار زیادہ تر مرد ہوتے ہیں اور مقام مرض زیادہ تر داڑھی اور بھنویں بنتے ہیں۔ بیماری جہاں سے آغاز کرتی ہے پہلے وہاں ذرا سا دھبہ بنتا ہے اور اس دھبے کے گرد چھوٹی چھوٹی پھنسیوں کا چکر بنتا ہے۔ پھنسیاں کچھ دنوں بعد سوکھ جاتی ہیں اور ان کے کھرنڈ جو باریک چھلکوں کی شکل میں ہوتے ہیں، جھڑ جاتے ہیں۔ ساتھ ہی اس جگہ کے بال گر جاتے ہیں سطح چکنی سی ہو جاتی ہے۔ اور بھوسی سی لگی رہتی ہے۔ اور بعض اوقات تو داڑھی مونچھوں کا صفایا ہو جاتا ہے۔ سر میں ہو تو سر کا صفایا ہو جاتا ہے، یہ مرض بظاہر کوئی تکلیف نہیں دیتی، لیکن نفسیاتی طور پر بہت پریشان کرتی ہے۔ اس مرض کا سبب نمکین غذاؤں کا زیادہ استعمال ہے۔ اس کے علاوہ گرم مصالحہ جات نمک سول مچھلی بڑے جانوروں کے گوشت کا زیادہ استعمال ہے۔ ان اشیاء کے زیادہ استعمال سے خون میں ایک خاص کیفیت پیدا ہو جاتی ہے۔ خون کے مزاج میں تغیر پیدا ہو جاتا ہے۔ جب یہ تغیر شدہ خون بالوں کی غذا بننے کے لیے پہنچتا ہے تو بالوں کو حسب سابق معقول غذا نہیں ملتی۔ بلکہ نمکین مادہ ملا ہوا بالوں کی جڑوں کو خراب کرتا ہے۔ پہلے وہاں ان مادوں کی جگہ چھوٹی چھوٹی پھنسیاں نکلتی ہیں اور بال گرنا شروع ہو جاتے ہیں اور آخر کار چٹیل میدان کی صورت اختیار

کتاب و سنت کی روشنی میں لکھی جانے والی اردو اسلامی کتب کا سب سے بڑا مفت مرکز

www.KitaboSunnat.com

کرلیتا ہے۔ طب مغربی نے اس مرض کا سبب ایک خاص قسم کا جراثیم بتایا ہے۔ جو کہ خوردبین سے دیکھا جاسکتا ہے۔ یہ جراثیم بھی ان خراب غذاؤں سے بنتے ہیں۔ یہ جراثیم بالوں کی جڑوں کو کھالیتا ہے اور وہاں چکنے بن جاتے ہیں۔ خون کا صاف رکھنا اس مرض میں بنیادی علاج ہے۔ اس مرض کے حامل مریض کو صحت بخش غذا استعمال کرنی چاہیے۔ دودھ دہی، تازہ مکھن، انڈا، میٹھے پھل اور سبز ترکاریاں بکثرت استعمال کرنی چاہئیں، قبض نہ ہونے دیا جائے۔ دوائی علاج کے طور پر جمال گوٹہ کا تیل احتیاط سے مقام مرض پر پھریری سے لگایا جائے۔ پٹاس پر میکناس تھوڑا سا لے کر پانی میں گھول کر دن میں دو تین بار لگائیں۔ چند روز تک ایسا ہی کریں۔ اگر اس عمل سے خارش ہو تو اس صورت میں گھی یا روغن چنبیلی لگانا چاہیے۔

اس مرض کے متعلق ایک تاریخی واقعہ عام ہے۔ شہریار جہانگیر کا چھوٹا بیٹا اس کے مرنے پر ۱۰۳۷ھ میں لاہور کے خزانوں پر قابض ہوگیا۔ یہ نور جہاں کا داماد بھی تھا۔ جب یہ واقعہ ہوا اس وقت شہریار اس بیماری میں مبتلا ہو کر اپنی ریش و بردت سے محروم ہو چکا تھا۔ اس مرض کے بارے میں یہ بات ذہن نشین رکھنی چاہیے کہ یہ تکلیف اور پریشان کن مرض ذرا مشکل سے ہی جاتا ہے اور اس کا بنیادی علاج صاف خون کی پیدائش اور تولید کی کوشش رکھنا چاہیے۔

بال گرنا:

سوال:..... میری عمر بیس سال ہے، ایم اے کی طالبہ ہوں کچھ عرصے سے میرے سر کے بال گرنا شروع ہوگئے ہیں، حالاں کہ مجھے لمبے اور گھنے بالوں کا شوق ہے، براہِ کرم ایسی تدبیر تحریر کریں کہ نہ صرف بال گرنا بند ہو جائیں، بلکہ گھنے اور لمبے ہو جائیں۔

جواب:..... لمبے گھنے اور سیاہ بال خوبصورتی کی علامت ہیں، بال گرنے کی مختلف وجوہات ہوسکتی ہیں، جن میں دماغی خشکی یا کمزوری شامل ہے۔ آپ اپنی صحت کی طرف توجہ دیں۔ بازاری قسم کے شیمپو استعمال نہ کریں اور فطری راہ اختیار کریں۔ آملہ آدھ کلو، سکاکائی دوسو پچاس گرام اور میتھی کے بیج ایک سو پچیس گرام کی مقدار میں لے کر سفوف

کتاب و سنت کی روشنی میں لکھی جانے والی اردو اسلامی کتب کا سب سے بڑا مفت مرکز

www.KitaboSunnat.com

(پاؤڈر) بنالیں اور روزانہ پچیس گرام سفوف لے کر ایک گلاس پانی میں پندرہ منٹ تک بھگو رکھیں، پھر اسے خوب اچھی طرح بالوں کی جڑوں میں رگڑیں، اس سے ہلکے پھلکے جھاگ پیدا ہوں گے، پانچ منٹ بعد سر کو دھولیں۔ صبح نہار منہ قرص فولاد ا عدد، قرص مرجان ا عدد ہمراہ خمیرہ گاؤزبان عنبری چھ گرام ایک ماہ تک استعمال کریں۔ امید ہے اس طرح نہ صرف بال گرنا رک جائیں گے، بلکہ گھنے لمبے اور سیاہ ہوں گے، نیز چمک دار اور ملائم ہوں گے۔

سوال:..... عمر ۲۷ سال ہے، صحت مند ہوں، مگر بال بڑی تیزی سے گرنا شروع ہو گئے ہیں، مشورہ دیں۔

جواب:..... بال گرنے کی مختلف وجوہات ہوتی ہیں، لمبا عرصہ کسی بیماری میں رہنا دماغی کمزوری جسمانی کمزوری اور بعض لوگوں میں یہ مرض موروثی ہوتا ہے۔ آپ یہ تدبیر کریں، صبح نہار منہ خمیرہ گاؤزبان عنبری ایک چمچی، دوپہر شام کھانے کے بعد شربت فولاد ایک ایک چمچہ پانی میں ملا کر رات سونے سے قبل تر پھلا گٹھلی نکال کر پیس کر ایک چمچہ لیا کریں۔ ایک ماہ کر کے دیکھیں۔

بھورے بال:

میرے بال گھنے اور سیاہ تھے، مگر اس شوق میں کہ بال خوبصورت ہو جائیں، بھورے کرنے کے لیے ہائیڈروجن آکسائیڈ کا استعمال کیا، جس سے بال بھورے ہو گئے، مگر اب گرنے لگے ہیں، مجھے مشورہ دیں کہ بال گرنا رُک جائیں اور دوبارہ سیاہ ہو جائیں۔

جواب:..... آپ کو خوبصورت سیاہ اور گھنے بالوں کو بھورا کرنے کی ضرورت نہ تھی، فطرت سے جنگ انسان کے لیے سراسر خسارہ ہے، کبھی ایسا ہوا اور نہ ہوگا کہ انسان فطرت سے جنگ جیت سکے۔ بھلا گھنے اور سیاہ بال تو خوبصورت ہوتے ہیں، بہرحال اب آپ انڈے کا تیل زیتون کے تیل میں ملا کر لگایا کریں، ہوسکتا ہے کہ یہ تدبیر کارآمد رہے۔

سفید بال:

طالب علم ہوں، عمر ۲۱ سال ہے، میرے بال سفید ہونا شروع ہو گئے ہیں۔ مجھے ایسی

کتاب و سنت کی روشنی میں لکھی جانے والی اردو اسلامی کتب کا سب سے بڑا مفت مرکز

www.KitaboSunnat.com

تدبیر تحریر کریں کہ بال سفید ہونا رُک جائیں، نیز وجہ تحریر کریں؟

جواب:..... بال سفید ہونے کی کوئی حتمی وجہ تو ہنوز معلوم نہیں ہوسکی، تاہم آپ یہ تدبیر کریں۔ اُمید ہے مفید نتائج سامنے آئیں گے۔

صبح نہار منہ مربہ آملہ اور ورق نقرہ میں رکھ کر لے لیا کریں۔ دوپہر شام کھانا کھانے کے بعد جوارش جالینوس ایک ایک چمچی دو ماہ تک استعمال کریں۔

شیمپو کا استعمال:

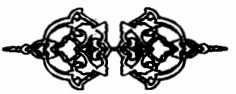
آپ نے بال گرنے کے سوال کے جواب میں تحریر کیا ہے کہ بازاری شیمپو استعمال کرنے سے احتیاط کریں۔ کیا بازار میں ملنے والے شیمپو بالوں کے لیے مضر ہیں؟

جواب:..... وہ شیمپو جو کیمیکل کے طور پر بنتے ہیں اُن کے استعمال سے احتیاط ہی مناسب ہے۔ ایسے شیمپو جن میں خوشبو یا غیر ضروری رنگا رنگی ہوتی ہے، استعمال نہیں کرنا چاہیے، جبکہ نباتی یا غیر مضرت رساں اجزا والا شیمپو استعمال کرنے میں کوئی حرج نہیں ہے۔

داڑھی کے بال نہیں آئے:

میری عمر ۲۲ سال ہے۔ ایم اے کرلیا ہے مگر ابھی تک داڑھی کے بال نہیں آئے، جس کی وجہ سے دوست مذاق کرتے ہیں اس لیے دوستوں کی محفل میں جانے سے گریز کرتا ہوں۔ میں چاہتا ہوں کہ داڑھی کے بال آجائیں اگرچہ بال ہیں، مگر نہ ہونے کے برابر ان کے لیے مشورہ درکار ہے۔

جواب:..... بالوں کی گلٹیوں کے متحرک نہ ہونے سے ایسا ہے۔ آپ بہیر بوٹی کا تیل رات کو مالش کرلیا کریں۔ ہوسکتا ہے اس تیل سے بالوں کی گلٹیاں متحرک ہوں، اور بال آجائیں۔



کتاب و سنت کی روشنی میں لکھی جانے والی اردو اسلامی کتب کا سب سے بڑا مفت مرکز

www.KitaboSunnat.com

ہارٹ اٹیک

میرے والد جن کی عمر پچپن سال ہے ان کو اب تک گزشتہ دو سالوں میں دو بار ہارٹ اٹیک ہو چکا ہے، جب یہ اٹیک ہوتا ہے تو رنگت زرد پڑ جاتی ہے۔ سانس اکھڑنے لگتا ہے، چکر آنے لگتے ہیں۔ ویسے ان کا جسم موٹا ہے اور کبھی کبھی بلڈ پریشر کا عارضہ بھی ہو جاتا ہے۔ آخر ہارٹ اٹیک کیوں ہوتا ہے۔ یعنی اس تکلیف کے اسباب کیا ہیں اور اس سے بچاؤ کے لیے کیا تدبیر ہو سکتی ہے؟

جواب:..... خون جو کہ پورے جسم میں گردش کرتا ہے، اگر اس گردش کے دوران دل کی کسی شریان یا شریانوں میں جم جائے تو دل کے اس حصے کو جہاں یہ شریان یا شریانیں خون سپلائی کرتی ہیں وہاں خون کی سپلائی بند ہو جائے گی، جس کی وجہ سے وہ حصہ مردہ ہو جائے گا۔ اسے ہارٹ اٹیک یا دل کا دورہ کہتے ہیں اور اگر دل کی شریانوں میں خون کم مقدار میں جائے تو دل کا درد ہوتا ہے۔ ہارٹ اٹیک میں دل کی شریانوں میں خون جم جانے کا عمل یک دم بھی ہو سکتا ہے۔ بالعموم دل کی تین بڑی شریانوں میں سے ایک شریان یا اس کی شاخ بند ہو جاتی ہے اور دل کا وہ حصہ جو اس سے خون حاصل کرتا ہے مردہ ہو جاتا ہے۔ خون کے جمنے کا عمل ایک سے زیادہ بڑی شریانوں میں یا چھوٹی ایک یا زیادہ شاخوں میں بھی ہو سکتا ہے۔ ہارٹ اٹیک میں ایک بڑی شریان یا شریانوں میں فوراً خون جم جائے تو اس صورت میں متاثرہ حصہ فوراً مردہ ہو جاتا ہے اور ایسی صورت حال باعث خطرہ ہو سکتی ہے لیکن اگر ان شریانوں میں خون جمنے کا عمل بتدریج ہو تو پھر پہلے دردِ دل ہوتا ہے اور یہ درد شدید نوعیت کا ہوتا ہے اور چھاتی میں درمیان میں بائیں طرف یا بازو میں جا سکتا ہے اور بعض اوقات سینے یا چھاتی میں سخت بوجھ ہونے کی شکایت ہوتی ہے اس طرح کے دورۂ قلب میں بلڈ پریشر کم ہو جاتا ہے۔ نبض تیز چلنے لگتی ہے۔ رنگت زرد ہو جاتی ہے۔ طبیعت

کتاب و سنت کی روشنی میں لکھی جانے والی اردو اسلامی کتب کا سب سے بڑا مفت مرکز

www.KitaboSunnat.com

میں سخت بے چینی ہوتی ہے۔ جی متلاتا ہے۔ پسینہ آتا ہے۔ ہارٹ اٹیک میں مندرجہ ذیل عوامل کو بڑی اہمیت حاصل ہے۔

- خون میں چربی کی بڑھی ہوئی مقدار
- وزن کی زیادتی یعنی موٹاپا
- فشارالدم قوی یعنی بڑھا ہوا بلڈ پریشر
- تمباکو نوشی

اگر ان میں سے تین وجوہ کی موجودگی ہو تو پھر ایسے حضرات کو عام آدمی کی نسبت دورہ قلب کے امکانات سات گنا زیادہ ہوتے ہیں۔ خواتین میں مردوں کی نسبت کم ہوتا ہے۔ سیاہ فام لوگوں کو زیادہ ہوتا ہے۔ ترقی یافتہ ممالک میں تمام تر سہولتوں کے باوجود زیادہ ہوتا ہے۔ اور دنیا کے سب سے زیادہ ترقی یافتہ ملک میں امراضِ قلب سے اموات کی شرح زیادہ ہے۔ جن لوگوں کو دردِ دل کی شکایت رہی ہو وہ اس مرض کا زیادہ شکار ہوتے ہیں، اکثر ممالک میں جملہ اموات میں سے پچیس فیصد صرف دل کی بیماریوں سے واقع ہوتی ہیں، لیکن ان میں سے بیشتر کو روکا جاسکتا ہے۔ بشرطیکہ لوگ ان چند اصولوں پر کاربند ہو جائیں، جو امراض قلب سے محفوظ رہنے میں مدد دیتے ہیں۔ گو ان اصولوں کی وجہ سے دورۂ قلب سے محفوظ رہنے کی ضمانت نہیں دی جاسکتی، تاہم خطرے سے بڑی حد تک محفوظ رہا جاسکتا ہے۔

۱: فربہی سے بچا جائے۔ وزن کی زیادتی دل کے کام کو بڑھا دیتی ہے اور زیادہ بوجھ ڈال دیتی ہے۔ بالخصوص عمر کے اس مقام پر جب انسان کی طاقت زیادہ عمر کی وجہ سے گھٹ رہی ہو۔ موٹے لوگوں کو عموماً بلڈ پریشر کی تکلیف زیادہ ہوتی ہے۔ بلڈ پریشر کے دبلے مریضوں کے مقابلے میں امراضِ قلب میں مبتلا ہو جانے کی صلاحیت زیادہ ہوتی ہے۔ ایک تاثر یہ بھی ہے کہ وزن گھٹانا ممکن نہیں ہے، لیکن ایسا ہرگز نہیں۔ وزن کو غذا کی نوعیت اور مقدار میں تبدیلی سے گھٹایا جاسکتا ہے۔

۲: تمباکو نوشی ترک کر دیں۔ تمباکو نوشی امراضِ قلب کی بعض اقسام کو تحریک دیتی ہے۔ جدید تحقیقات طب نے ثابت کر دیا ہے کہ تمباکو پینے والے تمباکو نہ پینے والوں کے

کتاب و سنت کی روشنی میں لکھی جانے والی اردو اسلامی کتب کا سب سے بڑا مفت مرکز

www.KitaboSunnat.com

مقابلے میں تین گنا زیادہ دورہ قلب کے خطرے سے دوچار ہوتے ہیں۔ اگر آپ سگریٹ پیتے ہیں تو چھوڑ دیں۔ کم کرنے کی بجائے امکانی کوشش یہ کریں کہ یہ لت چھوٹ جائے۔

۳: باقاعدہ ورزش کو معمول بنائیں۔ جو لوگ محنت مشقت نہیں کرتے، قلب کی بیماری میں اکثر قلب کے مرض کے شکار ہوتے ہیں۔ ورزش کو باقاعدہ معمول بنالیا جائے، تاہم ورزش عمر جسمانی صحت کے مطابق طبیب کے مشورے سے کی جائے۔

۴: بلڈ پریشر سے بچا جائے۔ کولیسٹرول ایک دموی مادہ ہے، جو خون کی رگوں میں جم کر ان کو تنگ تر کرتا چلا جاتا ہے۔ یہ دموی مادہ طبعی طور پر خون میں ہوتا ہے۔ وہ غذا جس میں منجمد ہونے والے روغنیات اور چربی کی کثرت ہوتی ہے، خون میں کولیسٹرول کی مقدار کو بڑھا دیتی ہے۔ جب اس کی مقدار زیادہ ہوتی ہے تو یہ خون کی اندرونی رگوں کی اندرونی سطح میں جم کر ان کو تنگ کر دیتا ہے۔ غذا میں معمولی سی تبدیلیاں کر کے خون میں کولیسٹرول کی مقدار کو کنٹرول میں رکھا جاسکتا ہے۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ روغن والی غذاؤں کے استعمال میں احتیاط سے کام لیا جائے اور منجمد روغنیات و چربی کی بجائے ایسے نباتاتی تیل استعمال کیے جائیں جو رقیق ولطیف ہوتے اور صحت بخش نباتات سے حاصل کیے جاتے ہیں، اُس کے ساتھ ساتھ نشاستہ دار اشیاء اور چینی کی مقدار کو بھی کم مقدار میں استعمال کیا جائے۔

دل کا دورہ:

دل کے دورہ کی وجوہات کیا ہوتی ہیں اور اس سے بچاؤ کے لیے کیا تدابیر ہوسکتی ہیں؟

جواب:..... دل کا دورہ (ہارٹ اٹیک) کی وجوہات میں عام طور پر موٹاپا شدید اعصابی کھچاؤ، وراثتی عارضہ دل بلڈ پریشر، کثرت تمباکو نوشی، شراب خوری، جسمانی مشقت کا فقدان یعنی ضرورت سے زیادہ آرام طلبی دیکھے گئے ہیں۔ جسم کے معیاری وزن کو بڑھنے نہ دیں اگر وزن بڑھے تو ورزش اور غذا سے کنٹرول کریں۔ مرغن غذائیں کم استعمال کی جائیں، گھی چکناہٹ کا کم استعمال کیا جائے، بلکہ کوکنگ آئل لیا کریں، بالائی مکھن انڈے

کتاب و سنت کی روشنی میں لکھی جانے والی اردو اسلامی کتب کا سب سے بڑا مفت مرکز

www.KitaboSunnat.com

کی زردی کا استعمال بہت کم کریں۔ ذہنی دباؤ اور اعصابی کھچاؤ سے محفوظ رہا جائے۔ زندگی کو مسائل کی آماجگاہ بنانے کے بجائے خوش و خرم رہا کریں۔ سیر باقاعدگی سے کریں، ذیابیطس کی صورت میں اسے کنٹرول رکھیں، بلڈ پریشر ہونے کی صورت میں اسے تدابیر سے نارمل رکھا جائے، تمباکو نوشی شراب نوشی سے قطعی پرہیز کیا جائے۔ ضرورت سے زیادہ حساس لوگوں کو چاہیے کہ وہ اپنی طرف سے مناسب محنت کے بعد مقصد کے حصول کو اللہ تعالیٰ کی مرضی پر چھوڑ کر راضی بہ رضا و شاکر ہو جائیں۔ یہ احتیاطی تدابیر ہیں جو دورہ قلب سے محفوظ رہنے کے لیے اختیار کی جاسکتی ہیں۔ ہاں اگر کسی کو دورہ قلب ہو جائے تو فوراً ماہر مستند معالج سے رجوع کرنا چاہیے۔ ذرا سی تاخیر مسائل پیدا کر سکتی ہے۔

دل تیز دھڑکنا:

میرا دل بہت کمزور ہے، کوئی صدمہ والی خبر سن لوں تو دل تیزی سے دھڑکنے لگتا ہے، بعض اوقات تو اس قدر تیز دھڑکتا ہے کہ گھبرا جاتی ہوں۔ بعض دفعہ تو بیٹھے بیٹھے دل کی دھڑکن تیز ہو جاتی ہے۔ آخر ایسا کیوں ہے اور کیا تدبیر کروں؟

جواب:..... نظامِ قدرت کے تحت ہر جاندار کا دل دھڑکتا ہے، اس دھڑکن کا نام زندگی ہے، جب دل کی دھڑکن بند ہو جائے تو زندگی کا کام تمام ہو جاتا ہے۔ بعض لوگوں کا دل کمزور ہوتا ہے۔ ذرا آہٹ ہوئی تو دھڑکن بڑھ جاتی ہے، کوئی صدمہ رنج و غم والی خبر ہوئی تو دل تیزی سے پھڑ پھڑانے لگتا ہے۔ بعض لوگوں میں اس کی وجہ ہضم کی خرابی یا ریاح کی زیادتی بھی سبب بن جاتی ہے، جس سے مریض گھبرا جاتا ہے، اگر نظام ہضم خراب ہے تو اس کی اصلاح کریں۔ قبض نہ ہونے دیں۔ غذا سادہ استعمال کریں۔ علی الصبح بیدار ہو کر سیر کریں اور ذوائی تدبیر کے طور پر سونف، دھنیا برابر وزن پیس کر چھان لیں۔ پھر دونوں کے برابر وزن چینی ملا لیں۔ دوپہر شام کھانا کھانے کے بعد ایک ایک چمچی پھانک لیا کریں۔ صبح نہار منہ مربہ سیب اعدد چند دن تک استعمال کریں۔

کتاب و سنت کی روشنی میں لکھی جانے والی اردو اسلامی کتب کا سب سے بڑا مفت مرکز

www.KitaboSunnat.com

دل بڑھ جانا:

ڈاکٹروں نے جدید مشینی ذرائع کی مدد سے بتایا ہے کہ دل تھوڑا بڑھ گیا ہے۔ کیا طب میں اس کے لیے علاج ہے؟

جواب:..... آپ صبح نہار منہ خمیرہ ابریشم ارشد والا چھ گرام، جبکہ رات سونے سے قبل پان کا پتہ ایک عدد کاٹ کر چھوٹے ٹکڑے کرلیں۔ پودینہ سبز چھ گرام، ادرک تازہ تین گرام۔ ایک کپ میں جوش دے کر چھان کر کچھ حصہ قہوہ استعمال کریں۔

خوف زدہ ہونا:

بعض اوقات اچانک دل گھبرانے لگتا ہے، ہر شے ڈراؤنی لگتی ہے، کوئی بھی چیز سامنے آجائے تو دل دھک سے رہ جاتا ہے۔ جسم پر خوف کی سی کیفیت طاری ہوجاتی ہے، جو پندرہ بیس منٹ بعد از خود ٹھیک ہوجاتی ہے۔ اس کے لیے مشورہ دیں۔

جواب:..... آپ علی الصبح بیدار ہوکر نماز فجر کے بعد سیر کیا کریں اور خمیرہ ابریشم ارشد والا چھ گرام، صبح نہار منہ کچھ عرصہ استعمال کریں۔ اُمید ہے اس طرح آپ کی یہ تکلیف جاتی رہے گی۔

کتاب و سنت کی روشنی میں لکھی جانے والی اردو اسلامی کتب کا سب سے بڑا مفت مرکز

www.KitaboSunnat.com

بلڈ پریشر

عمر ۵۶ سال ہے، صحتمند ہوں، لیکن چند سالوں سے بلڈ پریشر کے مرض نے آ گھیرا ہے۔ ایلوپیتھی ادویہ استعمال کرتا ہوں۔ وقتی افاقہ ہو جاتا ہے، لیکن مرض ہے کہ جانے کا نام نہیں لیتا۔ معالج حضرات نے نمک سے پرہیز کا مشورہ دے رکھا ہے، لیکن کبھی کبھی بد پرہیزی ہو جاتی ہے۔ سنا ہے کہ طب کا علاج اگرچہ دیرپا ہوتا ہے لیکن مرض کو جڑ سے نکال پھینکتا ہے۔ ازراہِ کرم طب مشرق کی روشنی میں اس مرض کی وجہ اور علاج تحریر کریں؟

جواب:..... انسانی جسم کے اندر قلب ایک ایسا عضو ہے جو ایک پمپ کی طرح خون کو جسم کی شریانوں اور رگوں میں بھیجتا ہے۔ خون پہلے بڑی شریانوں میں جاتا ہے، پھر درمیانے درجے کی شریانوں میں پھر آخر میں بالوں کی طرح باریک شریانوں میں جاتا ہے۔ جسم کے ہر حصے تک خون کی ترسیل ایک مشکل کام ہے۔ اس کے لیے قدرتی طور پر خون کے خاصے دباؤ کی ضرورت ہوتی ہے۔ مگر جب یہ دباؤ درجۂ اوسط سے بڑھ جاتا ہے (جو کہ اکثر بڑھتا رہتا ہے) تو اس کو ہائی بلڈ پریشر کا نام دیا جاتا ہے، جسے طب مشرق کی اصطلاح میں فشار الدم قوی کہا جاتا ہے۔

اکثر دیکھا گیا ہے کہ عارضی طور پر خون کا دباؤ بڑھ جاتا ہے۔ اس کی وجہ غم وغصہ تھکا دینے والا کوئی پرمشقت کام یا کوئی صدمہ وغیرہ ہوتا ہے، لیکن جونہی یہ کیفیت ختم ہوتی ہے تو خون کا دباؤ از سرنو اوسط درجہ پر آ جاتا ہے۔ بلند فشار خون میں ہر شخص کی کیفیت ایک جیسی نہیں ہوتی۔ اس لیے یہ ایک انفرادی مرض ہوتا ہے۔ بلند فشار خون کی علامات کچھ زیادہ واضح نہیں ہوتیں۔ عام طور پر سر میں درد رہتا ہے، سر چکراتا ہے۔ کبھی کبھی نکسیر بھی آ جاتی ہے، اس کی تشخیص عموماً ایک آلہ کی مدد سے کی جاتی ہے۔ چوں کہ بعض اوقات یہ عارضی طور پر بھی غم وغصہ یا کسی واقعہ کے نتیجہ میں بڑھ جاتا ہے۔ اس لیے صرف ایک بار چیک کر لینے

کتاب و سنت کی روشنی میں لکھی جانے والی اردو اسلامی کتب کا سب سے بڑا مفت مرکز

www.KitaboSunnat.com

سے نہیں کہا جا سکتا کہ یہ ایک مستقل مرض کی شکل اختیار کر چکا ہے۔ عمر کے مختلف حصوں میں صحت مند آدمی کے خون کا طبعی دباؤ بھی ہوتا ہے، جس کا ایک چارٹ درج ذیل ہے:

عمر	فشار الدم انقباضی	فشار الدم انبساطی
۱۰ تا ۱۷ سال	۸۰ سے ۱۱۰ ملی میٹر	۵۰ سے ۸۰ ملی میٹر تک
۲۰ تا ۳۰ سال	۱۲۰ سے ۱۲۵ ملی میٹر	۷۰ سے ۹۰ ملی میٹر تک
۴۰ تا ۵۰ سال	۱۲۵ سے ۱۳۵ ملی میٹر	۸۰ سے ۹۰ ملی میٹر تک
۵۰ تا ۶۰ سال	۱۳۵ سے ۱۴۰ ملی میٹر	۸۰ سے ۹۰ ملی میٹر تک
۶۰ تا ۷۰ سال	۱۳۵ سے ۱۴۵ ملی میٹر	۸۵ سے ۱۰۰ ملی میٹر تک
۷۰ تا ۸۰ سال	۱۴۰ سے ۱۵۰ ملی میٹر	۹۰ سے ۱۰۵ ملی میٹر تک

نوٹ:..... واضح رہے کہ کسی بھی بلڈ پریشر کے عارضہ میں بار بار مبتلا ہونے والے آدمی کے لیے تیز نمک، تیز مصالحہ اور غذائیں اور پرخوری بدرجۂ غایت نقصان دہ ہیں۔

یوں تو اس مرض کے کئی ایک اسباب ہیں جن میں گردوں کا ورم یا پتھری بھی شامل ہے، بلند فشار خون کے مریضوں کو چاہیے کہ وہ قبض نہ ہونے دیں، غم و غصہ رنج و فکر سے دور رہیں۔ سادہ اور زود ہضم غذائیں استعمال کریں۔ جیسے دودھ دہی مکھن چھاچھ مونگ کی دال خرفہ ساگ ہرا گھیا وغیرہ۔ تازہ پھلوں میں سیب، انگور، ناشپاتی، لوکاٹ وغیرہ۔ تاہم قہوہ تمباکو گرم مصالحہ جات تلی ہوئی اشیاء اور خاص کر نمک سے پرہیز رکھیں۔

عام احتیاطی تدابیر اوّل موٹاپا نہ ہونے دیں۔ کیونکہ موٹاپا متعدد عوارض کا پیش خیمہ ہوتا ہے۔ فربہ جسم والے جلد امراض قلب کا شکار ہوتے ہیں۔ موٹاپا نقص تغذیہ کی ایک صورت ہے جو لوگ متوازن غذا کھاتے ہیں وہ موٹاپے کا شکار نہیں ہوتے جو لوگ چکنائی اور میٹھی اشیاء کا زیادہ استعمال کرتے ہیں، وہ موٹے ہو جاتے ہیں۔ اس لیے ضرورت اس امر کی ہے کہ غذا کو متوازن بنایا جائے۔ غذا کے پانچوں اجزا یعنی پروٹین نشاستہ چکنائی حیاتین اور معدنی نمک مطلوبہ مقدار میں لیے جائیں۔ موسمی سبزیاں اور پھل زیادہ استعمال کیے جائیں۔ بلند فشارِ خون کو نارمل یعنی درجہ اعتدال پر رکھنے کے لیے ایک اہم تدبیر یہ بھی ہے کہ

کتاب و سنت کی روشنی میں لکھی جانے والی اردو اسلامی کتب کا سب سے بڑا مفت مرکز

www.KitaboSunnat.com

پرسکون تفکرات سے بے نیاز زندگی گزاری جائے۔ زیادہ تھکن والا کام نہ کیا جائے۔ چڑچڑا پن ہیجان، غصہ، حسد، بروقت ذہنی منصوبہ بندی یہ سب عوامل سکون کی بجائے طبیعت میں ہیجان اور خلجان پیدا کرتے ہیں۔ اعتدال اور سکون پسندی کی وجہ سے بھی بہت سے لوگ اس مرض سے نجات پا سکتے ہیں۔ اعتدال اور سکون پسندی سے مراد یہ ہے کہ پریشانی رنج وغم سے بچیں۔ آج کل مشینی دور ہے اور ہر انسان کو بہت سارے کام تھوڑے وقت میں کرنے پڑتے ہیں، جس سے طبیعت میں عجلت پسندی پیدا ہوتی ہے۔ لہٰذا اس جلدی کے فکر و اندیشہ میں اعصابی دباؤ اور ذہنی تناؤ کی جو کیفیت پیدا ہوتی ہے، اس سے جہاں اور متعدد مسائل جنم لیتے ہیں ان میں ایک بلند فشارِ خون بھی ہے۔ حقیقت تو یہ ہے کہ اعصابی دباؤ اور ذہنی تناؤ اس دور کا ایک عام ہونے والا مہیب مسئلہ ہے جو نہ صرف صحت کو متاثر کرتا ہے، بلکہ متعدد عوارضات بشمول بلند فشارِ خون کا سبب بنتا ہے اس لیے اس کو جدید تہذیب کا مرض ہی قرار دیا جاتا ہے۔

دوائی علاج کے طور پر اسرول (چھوٹی چندن) بھی مستقل طور پر بڑھے ہوئے خون کے دباؤ کو روکنے کی ایک موثر نباتاتی تدبیر ہے۔ چوب چینی اور اسرول ہم وزن کوٹ چھان کر سفوف بنالیا جائے اور حسب ضرورت صبح دوپہر شام ۲۔۲۔۲ رتی استعمال کیا جاسکتا ہے۔

سوال:..... میری عمر ۴۲ سال ہے، کچھ عرصے سے بلڈ پریشر بہت بڑھ جاتا ہے۔ کافی ادویہ استعمال کر چکا ہوں، مگر وقتی افاقہ رہتا ہے، مکمل طور پر نہیں جاتا، حالاں کہ نمک کا استعمال بالکل ترک کر چکا ہوں۔ کیا طب میں اس کا شافی علاج ہے؟

جواب:..... بلڈ پریشر بڑھنے کی ایک اہم وجہ ذہنی دباؤ انتشار اور اعصابی تناؤ ہے۔ دوسری وجہ کولیسٹرول کی زیادتی ہے۔ یہ دونوں اسباب جدید زندگی کی ہنگامہ خیز مصروفیات اور مصنوعی لوازمات کے باعث ہوتے ہیں۔ اس لیے صحیح علاج تو طب کے مطابق سبب جان کر ہی ہوسکتا ہے، ورنہ ادویہ تو وقتی افاقہ ہی ہوں گی۔ بعض لوگوں میں امراضِ قلب اور گردے کی پتھری کے سبب بھی بلڈ پریشر بڑھ جاتا ہے، لیکن آج کل زیادہ تر لوگوں کو ڈپریشن کے سبب بلڈ پریشر بڑھتا ہے۔ آپ آلو بخارا، تین دانے رات نیم گرم پانی میں

کتاب و سنت کی روشنی میں لکھی جانے والی اردو اسلامی کتب کا سب سے بڑا مفت مرکز

www.KitaboSunnat.com

بھگو دیں۔ صبح مل چھان کر پی لیں۔ سہ پہر کو مفرح شیخ الرئیس چھ گرام لے لیا کریں۔

لو بلڈ پریشر:

عمر ۳۵ سال ہے، پانچ بچوں کی ماں ہوں، جسمانی صحت اچھی نہیں ہے، اکثر میرا جسم ٹھنڈا ہو جاتا ہے۔ ٹھنڈے پسینے آتے ہیں۔ معالج حضرات کا کہنا ہے کہ بلڈ پریشر لو رہتا ہے۔ ایسا کیوں ہے اور کیا علاج کروں؟

جواب:.....لو بلڈ پریشر یعنی خون کا دباؤ کم ہو جاتا ہے۔ ایسا اس لیے ہوتا ہے کہ جب دل کے سکڑنے کے عمل میں کمزوری ہوتی ہے یا عروقِ شعریہ کشادہ ہو جاتی ہیں تو خون کا دباؤ کم ہو جاتا ہے۔ اس کا سبب خون کی کمی ہے۔ مریض کمزوری محسوس کرتا ہے، ہاتھ پاؤں ٹھنڈے ہوتے ہیں۔ ٹھنڈے پسینے آتے ہیں، سر چکراتا ہے۔ تھوڑا کام کرنے سے تھکن ہونے لگتی ہے۔ کام کاج کو جی نہیں چاہتا۔ سستی غالب رہتی ہے۔ آپ اپنی غذا بہتر بنائیں۔ دودھ مکھن اور مقوی غذائیں استعمال کیا کریں۔ پھل خوب استعمال کریں اور صبح نہار منہ خمیرہ مروارید ایک چمچی ایک دو ماہ استعمال میں رکھیں۔

کتاب و سنت کی روشنی میں لکھی جانے والی اردو اسلامی کتب کا سب سے بڑا مفت مرکز

www.KitaboSunnat.com

یرقان

عمر ۲۷ سال ہے۔ اللہ کے فضل سے صحتمند جسم کی دولت سے مالا مال ہوں۔ گزشتہ دنوں میری بھوک کم ہوگئی۔ چہرے کی رنگت بھی کچھ زرد ہوگئی۔ آنکھیں تو بہت زرد ہوگئیں۔ لوگوں نے بتایا کہ یرقان ہے۔ اور اس کا طب میں بڑا مؤثر علاج ہے۔ جبکہ ڈاکٹروں کے پاس کوئی موثر علاج نہیں ہے۔ اب آپ مشورہ دیں کہ کیا یہ مرض یرقان ہے؟ اور یہ مرض کسی طبعی فعل کے صحیح نہ رہنے سے ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ اس تکلیف میں کیا پرہیز وغیرہ کیا جائے۔

جواب:..... آپ نے جو علامات تحریر کی ہیں، ان سے اندازہ ہوتا ہے کہ یہ مرض یرقان ہی ہے۔ اس کو عام طور پر پیلیا اور ایلوپیتھی اصطلاح میں جانڈس کہتے ہیں۔ جانڈس فرانسیسی لفظ جانی سے بنا ہے۔ جس کا مطلب زرد کے ہیں چوں کہ اس میں مریض کی رنگت زرد پڑ جاتی ہے۔ اس لیے اس مرض کو جانڈس کہتے ہیں۔

اس تکلیف میں سب سے پہلے آنکھیں زرد اور پھر بتدریج ہونٹ، زبان، چہرہ اور بدن بھی زرد ہو جاتا ہے۔ پیشاب گہرا زردی مائل یا سرخی مائل آتا ہے۔ منہ کا ذائقہ کڑوا بھوک ختم اور نیند کم ہو جاتی ہے۔

یرقان کا سبب:

جسم انسانی ایک خودکار مشین کے طور پر کام کرتا ہے۔ اس کے نظام کو رطوبات جاری رکھتی ہیں۔ ان میں سے ایک رطوبت صفرا (Bile) ہے۔ یہ رطوبت صفرا جگر میں پیدا ہوتا اور پتہ میں جمع رہتا ہے۔ صفرا کا کام آنتوں پر گر کر فضلات کو خارج کرنے کی تحریک کرنا، روغنی نشاستہ دار اجزاء کو حل کرنا اور خون میں شامل کر کے انھیں نقص سے محفوظ رکھنا ہے۔ اگر کسی وجہ سے جگر اور پتہ کے درمیان کوئی رکاوٹ یا خرابی ہو جائے تو صفرا اور سودا پتہ اور تلی

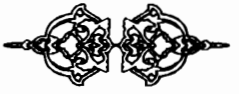
کتاب و سنت کی روشنی میں لکھی جانے والی اردو اسلامی کتب کا سب سے بڑا مفت مرکز

www.KitaboSunnat.com

میں نہیں جاتا بلکہ خون میں شامل ہو کر رنگت سیاہ یا زرد کر دے گا۔ اگر صفرا کی وجہ سے ہو تو رنگت زرد ہو جاتی ہے اس کو یرقانِ اصفر کہتے ہیں۔ اور اگر سودا کی وجہ سے ہو تو یرقان اسود کہلاتا ہے۔

اس مرض میں غذا اور پرہیز کو بڑی اہمیت حاصل ہے۔ چکنی اشیاء کا استعمال پوری طرح ترک کر دیا جائے۔ حتی کہ سالن بھی گھی والا نہ ہو۔ گوشت، سرخ مرچ، ثقیل بادی اشیاء سے بھی احتیاط کی جائے۔ گنڈیری اور آبِ انار اس میں بڑا فائدہ مند ہے۔ ان کا بکثرت استعمال کرنا چاہیے۔ اور گنے کا رس دن میں تھوڑا تھوڑا کر کے لیتے رہیں۔ اگر کھانے میں نشاستہ دار اشیاء کا استعمال رکھا جائے، تو پھر مسئلہ مزید الجھ جاتا ہے۔ سبزیاں، گھی میں پکا کر کھانے کی بجائے اُبال کر لی جائیں۔

طب مغرب اپنی سائنسی ترقی کا ڈھنڈورا پیٹنے کے باوجود ہنوز اس مرض کا حتمی علاج پیش کرنے سے قاصر ہے۔ طب مشرقی جو کہ فطری طریق علاج ہے کا دامن اللہ کے فضل و کرم سے شفا بخش جڑی بوٹیوں سے مالا مال ہے اور ان میں یرقان کا مفید و موثر علاج ہے۔ ہمدرد کی تیار کردہ دوا اکٹرین اس کا حتمی علاج ثابت ہوئی ہے۔ یہ یرقان میں بالغ آدمی کو صبح، دوپہر، شب دو دو عدد دی جاتی ہیں۔ اس طرح بہ تقاضا عمر اس کی مقدار خوراک بدلتی ہے۔ شربت بزوری تین تین چمچے بڑے ایک گلاس پانی میں ملا کر صبح و شام نوش جاں کریں۔



کتاب و سنت کی روشنی میں لکھی جانے والی اردو اسلامی کتب کا سب سے بڑا مفت مرکز

www.KitaboSunnat.com

جگر کا کام

اکثر اطباء حضرات جگر کی اصلاح پر زور دیتے ہیں اور مختلف تکالیف میں ان کا علاج کرنے کی بجائے جگر کا علاج کرتے ہیں، اس کی کیا وجہ ہے؟ جگر کا جسم انسانی میں کیا کام ہے؟

جواب:..... جگر وہ عضو ہے جسے جسم کی بھٹی کہا جاتا ہے۔ یہ غذا جو ہم استعمال کرتے ہیں، اس بھٹی میں پکتی ہے اور جگر ہی اسے جزو بدن بنانے میں بنیادی کردار ادا کرتا ہے، اگر جگر کا فعل صحیح نہیں ہوگا، تو غذا جزو بدن نہیں بنے گی، جگر ہی وہ زرد مادہ پیدا کرتا ہے جسے صفرا کہتے ہیں۔ یہ صفرا پتہ میں جمع ہوتا رہتا ہے اور غذا کے ریزہ ریزہ ہونے کے بعد اسے ہضم ہونے اور جسم میں جذب ہونے کے قابل بناتا ہے۔ چربیلے مادوں کو تحلیل کرتا ہے، یہ عمل آنتوں میں ہوتا ہے، اگر جگر اپنا کام صحیح نہ کرے تو جذب و ہضم کی شکایات پیدا ہوتی ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ جگر کا شمار اعضاء رئیسہ میں ہوتا ہے۔

جگر کا فعل سست ہے:

عمر ۲۷ سال ہے، صحت اچھی ہے، مگر چند ماہ سے یہ مسئلہ ہے کہ چہرہ کی رنگت زرد ہو رہی ہے، بھوک ختم ہوگئی ہے، جسم نڈھال رہتا ہے، یوں لگتا ہے جیسے خون کی کمی ہوگئی ہے، مجھے ایسا مشورہ دیں کہ میری بھوک اچھی ہو، چہرہ کی رنگت صاف ہو۔

جواب:..... آپ کے خط کا مطالعہ کرنے سے اندازہ ہوتا ہے کہ جگر کا فعل سست ہوگیا ہے، جس سے بھوک ختم ہوگئی ہے اور غذا جزو بدن نہیں بن رہی۔ آپ گھی والی اشیاء اور چکناہٹ سے احتیاط کریں۔ غذا میں سبزیاں اور پھل زیادہ استعمال کریں اور دوائی تدبیر کے طور پر یہ نسخہ پندرہ یوم تک استعمال کرلیں۔

بادیان چھ گرام، پودینہ خشک چھ گرام، مویز منقی نو دانے، آلو بخارا پانچ دانے، ایک پاؤ پانی میں جوش دے کر چھان کر شہد ایک چمچہ ملا کر نہار منہ پی لیا کریں۔

کتاب و سنت کی روشنی میں لکھی جانے والی اردو اسلامی کتب کا سب سے بڑا مفت مرکز

www.KitaboSunnat.com

جگر کی گرمی:

میری عمر ۲۷ سال ہے، صحت مند جسم ہے، گزشتہ چند دنوں سے پیشاب جلن سے سرخی مائل آتا ہے، بھوک کم لگتی ہے، نظامِ ہضم بھی اچھا نہیں ہے، ایک حکیم صاحب سے مشورہ کیا تو انھوں نے جگر کی گرمی کا بتایا ہے۔ آپ علاج تحریر کریں۔

جواب:..... حکیم صاحب کی تشخیص درست ہے آپ ذیل کی تدبیر کریں۔ املی دو تولے رات کے وقت پانی میں بھگو دیا کریں۔ صبح نتھار کر پانی میں ضرورت کے مطابق چینی ملا کر پی لیا کریں۔

ورم جگر:

مجھے پیٹ کے دائیں جانب پسلیوں کے نیچے دبانے سے درد ہوتا ہے، کبھی بخار بھی ہوتا ہے، خشک کھانسی آتی ہے، حکیم صاحب کی رائے میں جگر کا ورم ہے۔ آپ مشورہ دیں۔

جواب:..... مجھے حکیم صاحب کی رائے سے اتفاق ہے۔ آپ کے جگر میں ورم ہے۔ پسلیوں کے نیچے دائیں طرف ٹٹولنے سے جگر کا ورم معلوم ہو جاتا ہے۔ اس کو دبانے سے درد ہوتا ہے اور سانس لینے سے درد بڑھ جاتا ہے۔ آپ ہری مکوہ اور ہری کاسنی کے پتے لے کر کوٹیں، ان کا پانی نچوڑ کر ایک ایک چمچہ لے کر ہلکی آگ پر جوش دے لیں، پھر روزانہ اسی طرح پی لیا کریں، اگر کاسنی کے پتے نہ ملیں تو مکوہ کافی ہوگی۔

کتاب و سنت کی روشنی میں لکھی جانے والی اردو اسلامی کتب کا سب سے بڑا مفت مرکز

www.KitaboSunnat.com

زخم معدہ (السر)

عمر ۳۰ سال ہے۔ جسمانی صحت اچھی ہے، لیکن عرصہ ایک سال سے معدہ میں درد ہے۔ جب بھی کوئی چیز کھاؤں یا کھانا کھاؤں تو حلق سے نیچے اترتے ہی یا تھوڑی دیر بعد شدید درد ہو جاتا ہے اور کبھی جلن کا احساس ہوتا ہے۔ اگر سالن وغیرہ میں مرچ مصالحہ تیز ہو جائے تو حالت بیان سے باہر ہو جاتی ہے۔ اب معالجین کی رائے کے مطابق چند ماہ سے مرچ مصالحہ جات بہت کم استعمال کرتا ہوں۔ بعض اطباء نے اسے السر قرار دیا ہے۔ علاج تو کرا رہا ہوں، مگر ابھی خاطر خواہ افاقہ نہیں ہوا۔ اس بارے میں اپنے قیمتی مشورہ سے نوازیں۔

جواب:..... میری رائے میں آپ کے معالج حضرات کی تشخیص درست ہے کہ آپ کو معدہ کا السر ہے۔ طبی دنیا میں السر کوئی نیا نام نہیں ہے، لیکن دورِ حاضر کے انسان کو جن مسائل کا سامنا ہے مثلاً غور وفکر، غم وغصہ، ذہنی دباؤ، اعصابی تناؤ، مشینی طرزِ زندگی، غذائی بے اعتدالیاں بالخصوص مرغن اشیاء کا بکثرت استعمال اس کا سبب ہیں۔ کیونکہ یہ ساری صورتِ حال ہمارے جسم پر اثر انداز ہوتی ہے اور ہمارا معدہ اور آنتیں اس کے اثرات قبول کرتی ہیں۔ معدہ سے خارج ہونے والے تیزابات کے نظام میں خلل پڑتا ہے اور تیزابیت کی زیادتی سے معدہ کے افعال وساخت میں ایسی خرابیاں آ جاتی ہیں جس سے معدہ میں زخم ہو جاتا ہے۔ اس مرض کے اسباب میں جہاں دورِ حاضرہ کے مسائل ہیں، وہاں خوردنی اشیاء میں کیمیائی اثرات کا بڑا ہاتھ ہے۔ اور ساتھ ہی دورِ جدید کی تالیفی کیمیائی ادویہ کا بے جا استعمال ہے۔ اس مرض کو زبانِ طب میں قرحہ معدہ کہتے ہیں اور جب زخم آنت میں بھی ہو جائے تو زخم امعاء کہا جاتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ یہ تکلیف اب اس قدر عام ہوگئی ہے کہ عام آدمی بھی اس سے ناواقف نہیں۔ السر دراصل ایسی حالت کا نام ہے، جس میں معدہ کی دیواروں پر زخم پیدا ہو جاتے ہیں۔ اگر ان کو جلد نہ روکا جائے تو یہ بڑھ کر معدے کی

کتاب و سنت کی روشنی میں لکھی جانے والی اردو اسلامی کتب کا سب سے بڑا مفت مرکز

www.KitaboSunnat.com

دیواروں میں سوراخوں کی شکل اختیار کر لیتے ہیں۔ جس کی وجہ سے آنتیں متاثر ہوتی ہیں۔ اس کی علامات یہ ہیں:

- بدہضمی کی جملہ شکایات کے علاوہ کھانا کھانے کے بعد پیٹ میں معدہ کے مقام پر شدید درد ہوتا ہے اور جلن محسوس ہوتی ہے۔ ساتھ ہی دھیما دھیما درد بھی ہوتا ہے جو سارا دن جاری رہتا ہے۔ معدے کو ذرا سا دبانے پر بھی درد کی سی کسک محسوس ہوتی ہے کبھی کبھی زبان سرخ اور چمک دار ہو جاتی ہے۔ اور زیادہ تر دورے کی صورت میں ہوتا ہے لیکن قے ہو جانے پر درد میں تخفیف و تسکین ہو جاتی ہے۔
- اس مرض میں ہمیشہ ہلکی لطیف اور سیال غذا استعمال کرنی چاہیے۔ مثلاً آب انار ترش جو، دودھ، ساگودانہ اور یخنی بغیر مرچ مصالحہ۔

واضح رہے کہ اس مرض میں مرچ مصالحہ جات کا استعمال انتہائی نقصان دہ ہے اور اس سے مرض کے شدید ہونے کا قوی امکان ہے۔ ثقیل و بادی اشیاء تمباکو اور دیر ہضم غذا سے بھی قطعی پرہیز رکھیں۔

طب مشرق میں اللہ کے فضل سے ہر قسم کے امراض کا موثر، قابل عمل اور آسان علاج موجود ہے۔ لیجیے نسخہ پیش ہے آزمایئے!

بیج انجبار رال اور گوند کیکر برابر وزن پیس کر سفوف بنالیں۔ صبح، دوپہر، شب قبل از کھانا ۳۔۳۔۳ رتی پانی سے استعمال کر لیا کریں۔

تبخیر معدہ:

حکیم صاحب! مجھے ریاح کی شکایت ہے، جس کی وجہ سے اکثر دل گھٹتا ہے، کام کاج کو جی نہیں چاہتا۔ پٹھوں میں درد رہتا ہے۔ سر بھی بھاری ہو جاتا ہے۔ کھانا کھانے کے بعد پیٹ پھولتا ہے۔ ریاح خارج ہونے پر طبیعت کو قدرے سکون محسوس ہوتا ہے۔ سب لوگ اسے تبخیر معدہ کا نام دیتے ہیں۔ کیا واقعی یہ کوئی مرض ہے؟ اس بارے میں کچھ طبی مشوروں سے نوازیں، تاکہ اس تکلیف سے نجات مل جائے۔ نیز پرہیز اور غذا کے بارے میں بھی ضروری ہدایات سے آگاہ فرمائیں۔

کتاب و سنت کی روشنی میں لکھی جانے والی اردو اسلامی کتب کا سب سے بڑا مفت مرکز

www.KitaboSunnat.com

جواب:..... اس تکلیف کو تبخیرہ معدہ (گیسٹک ٹربل) کہتے ہیں۔ دورِ حاضرہ میں معدہ کی یہ شکایت عام پائی جاتی ہے۔ اور اسے ایک تکلیف دہ مرض تصور کیا جاتا ہے۔ لوگ گیسٹک ٹربل کی شکایت لیے معالج حضرات کے پاس جاتے ہیں اور رنگ برنگ گولیاں (ٹیبلٹس) لے کر آتے ہیں۔ لیکن شاید آپ یہ سن کر حیران ہوں گے کہ فی الاصل یہ کوئی مرض نہیں ہے اور نہ اس سے گھبرانے کی ضرورت ہے۔ آپ اس سلسلے میں کسی بھی مستند طبیب سے رجوع کریں تو وہ اسے مرض تسلیم کرنے سے انکار کر دے گا۔ اب سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ اگر یہ مرض نہیں ہے تو پھر یہ تکلیف ہے کیا؟ اس کا بڑا واضح اور سادہ سا جواب یہ ہے کہ یہ تکلیف پرخوری اور نام نہاد خوش خوراکی کی علامت ہے۔ مگر ہمارے ہاں عام طور پر یہ تصور کر لیا گیا ہے کہ مرغن اشیاء کے بکثرت استعمال سے جسم کو توانائی ملتی ہے اور چوں کہ صاحب استطاعت اور امیر لوگوں کے لیے ان اشیاء کا حصول کوئی مسئلہ نہیں ہوتا، اس لیے وہ زیادہ سے زیادہ مرغن غذائیں (بلکہ انھیں مزید لذیذ بنا کر) استعمال کرتے ہیں، جس سے اگرچہ وہ فوری طور پر تو کچھ توانائی محسوس کرتے ہیں، لیکن چند ہی دنوں کے بعد انھیں اسہال اور پیچش وغیرہ کی شکایت لاحق ہو جاتی ہے، ان امراض کے علاج سے وقتی طور پر تو افاقہ ہو جاتا ہے، لیکن کلی طور پر مرض کا ازالہ نہیں ہوتا، جس کی وجہ سے اس قسم کی تکالیف بار بار عود کر آتی ہیں اور معدہ مستقل طور پر کسی نہ کسی تکلیف کی آماجگاہ بن جاتا ہے۔ مرغن غذا خواہ کتنی ہی لذیذ کیوں نہ ہو، ان کا مسلسل یا بکثرت استعمال ہمیشہ نقصان دہ ہی ثابت ہوتا ہے۔

تبخیرہ معدہ کا ایک دوسرا بڑا سبب پرخوری کی عادت ہے۔ پرخوری سے مراد یہ ہے کہ غذا کو اس حد تک معدے میں ٹھونس ٹھونس کر بھرا جائے کہ کسی اور شئے حتی کہ چورن یا نمک کی گنجائش باقی نہ رہ جائے۔ مکمل طور پر ٹھنسا ہوا یعنی بھرا ہوا معدہ اس غذا کو ہضم نہیں کر پاتا اور اس کے اندر تعفن اور خمیر پیدا ہو جاتا ہے۔ اس کے نتیجے میں ریاح نمودار ہوتے ہیں۔ قے، ڈکار، متلی، سر کا بھاری ہونا اور دل کی گھبراہٹ جیسی علامات ظہور پذیر ہوتی ہیں۔ اسی کو تبخیر معدہ کا نام دیا جاتا ہے۔

اس تکلیف میں مبتلا افراد عموماً یہ شکایت کرتے ہیں کہ ریاح دماغ کو چڑ

کتاب و سنت کی روشنی میں لکھی جانے والی اردو اسلامی کتب کا سب سے بڑا مفت مرکز

www.KitaboSunnat.com

سے سر بھاری ہو جاتا ہے اور دل ڈوبتا ہوا محسوس ہوتا ہے۔ حالاں کہ فزیالوجی کا ذرا سا علم رکھنے والا طالب علم بھی بخوبی یہ جانتا ہے کہ معدے اور دماغ کے درمیان کوئی راستہ نہیں، جس سے ریاح دماغ کی جانب صعود کر سکیں۔ اس تکلیف میں مبتلا انسان چوں کہ اتنی واقفیت نہیں رکھتا، اس لیے وہ خرابی معدہ اور ریاح کو تبخیر معدہ کا نام دے دیتا ہے۔ حالانکہ امر واقعہ یہ ہے کہ معدہ ایک عصبی عضو ہے۔ جب معدہ میں تعفن اور خمیر پیدا ہوگا تو لازمی طور پر معدے کے اعصاب متاثر ہوں گے، جس کے اثرات دماغ محسوس کرے گا تو ایسی صورت کو کہا جاتا ہے کہ معدے کے بخارات دماغ کو چڑھ رہے ہیں۔

اس تکلیف کا اصل سبب جیسا کہ اوپر تحریر کیا گیا ہے پرخوری ہے۔ اس کی دوسری وجوہات میں مرغن غذاؤں کا استعمال اور غذا میں اجزاءِ خوراک کی عدم مناسبت ہے، اس کا مفہوم یہ ہے کہ ہم معدہ کی استعدادِ قبول ضرورت اور فطری صلاحیت کو نظر انداز کر دیتے ہیں اور ضرورت اور خواہش کو پس پشت ڈال کر حفظانِ صحت کے اصولوں کے برعکس خوب پرخوری کرتے ہیں جس سے معدہ چیخ اُٹھتا ہے۔ دوسری وجہ غذا کے اجزاء کی عدم مناسبت ہے۔ مثلاً بعض غذاؤں کے ہاضمے کے لیے تیزابیت اور بعض کے لیے کھاری پن کی ضرورت ہوتی ہے۔ جب یہ ضرورتیں پوری نہیں ہوتیں تو بھی بدہضمی ہوتی ہے۔ لحمی اشیاء انڈا، گوشت، مچھلی اور دودھ رطوباتِ معدی کی وجہ سے معدہ میں ہضم ہوتے ہیں، جب کہ نشاستہ دار غذاؤں گندم اور چاول کو کھاری پن کی ضرورت ہوتی ہے، اگر انھیں چبا کر نہ کھایا جائے تو لحمی اشیاء کے ہاضمے تک یہ جوں کی توں پڑی رہیں گی۔ جس سے لازماً خمیر اور تعفن پیدا ہوگا۔ اس کے علاوہ ایک سبب غذا کے دوران پانی کا پینا ہے۔ لیکن اس کا یہ مطلب ہرگز نہیں کہ اگر نوالہ حلق میں اٹک جائے تو دو ایک گھونٹ بھی پانی نہ لیا جائے بلکہ دو ایک گھونٹ لینے میں کوئی حرج نہیں۔ غذا کے دوران پانی استعمال نہیں کرنا چاہیے۔ غذا کے دوران پانی پینے سے معدہ کی قدرتی حرارت کی کمی اور رطوبت سے غذا ہضم نہیں ہوتی ہے۔

اس تکلیف کے حامل مریضوں کو روٹی کا استعمال ترک کر کے معدہ کو آرام دینا چاہیے۔ جسم کو حرارت و توانائی کے لیے پھلوں کا رس استعمال کرنا چاہیے۔ قبض کی شکایت نہ ہونے

کتاب و سنت کی روشنی میں لکھی جانے والی اردو اسلامی کتب کا سب سے بڑا مفت مرکز

www.KitaboSunnat.com

دی جائے تاکہ فاسد اور ردّی مواد جمع نہ ہو۔ گھی اور نشاستہ دار اشیاء کا استعمال کم کریں۔ پرخوری نہ کریں۔ غذا بروقت اور بھوک رکھ کر لیں۔ جو لوگ محنت مشقت نہیں کرتے وہ نشاستہ دار اشیاء قطعی استعمال نہ کریں۔ اس شکایت میں حسب ذیل نسخہ کا چند یوم استعمال بہت مفید ہے۔

الائچی خورد تین عدد پودینہ خشک ۳ ماشہ، سونف ۳ ماشہ، ایک پاؤ پانی میں جوش دے کر صبح نہار منہ پی لیا کریں۔ سہ پہر کو دواء المسک معتدل جواہر دار ۶ گرام کھائیں۔

سوال:..... مجھے معدہ میں بہت گیس ریاح بنتے ہیں، قبض رہتا ہے، دل ڈوبتا ہے۔ سب تبخیرہ معدہ قرار دیتے ہیں۔ آپ اس کے لیے نسخہ تجویز کریں۔

جواب:..... سونف دس تولے، ہلیلہ زرد دس تولے لے کر پیس کر سفوف بنالیں۔ کھانا کھانے کے بعد دوپہر شام آدھی آدھی چمچی سفوف تازہ پانی سے لے لیا کریں۔ بادی ثقیل اشیاء سے پرہیز کریں۔ سبز ترکاریاں زیادہ استعمال کریں۔ صبح وشام سیر کریں۔

ہچکی:

مجھے دو تین ہفتوں سے ہچکی لگی ہوئی ہے۔ کافی علاج کے باوجود ختم نہیں ہوئی۔ نفسیاتی طور پر بھی پریشان ہوں۔ کوئی مؤثر تدبیر تحریر کریں۔

جواب:..... یوں تو ہچکی چھوٹا سا مرض ہے، مگر بہت تکلیف دہ۔ انسان نفسیاتی طور پر بھی پریشان ہو جاتا ہے۔ آپ کالی مرچ پانچ عدد، مغز بادام شیریں پانچ عدد، شکر دس گرام، پانی میں پیس کر چٹنی بنالیں اور دن میں تین بار چاٹ لیا کریں۔ اگر کھانے کے بعد ہچکی آئے تو پھر پانی میں نمک ملا کر پی لیں۔ بعض دفعہ ہچکی کسی دوا سے نہیں جاتی، مگر کسی کے ڈرانے یا خوف دلانے سے چلی جاتی ہے۔

بار بار بھوک لگنا:

میری عمر ۳۰ سال ہے، مجھے بہت بھوک لگتی ہے، کھانا کھانے کے تھوڑی دیر بعد پھر غذا کی ضرورت محسوس ہوتی ہے، اگر کچھ کھالوں تو طبیعت کو سکون ملتا ہے، ورنہ پیٹ میں درد شروع ہو جاتا ہے، اس لیے ہر آدھ یا گھنٹہ بعد کچھ نہ کچھ کھاتا رہتا ہوں۔

کتاب و سنت کی روشنی میں لکھی جانے والی اردو اسلامی کتب کا سب سے بڑا مفت مرکز

www.KitaboSunnat.com

جواب:..... زیادہ بھوک عام طور پر کیڑوں کی وجہ سے لگتی ہے، اگر کیڑے نہیں ہیں تو پھر یہ تکلیف جوع البقر کہلاتی ہے، اس میں مریض کو شدید جھوٹی بھوک بار بار لگتی ہے، جو کچھ کھانے سے دور ہو جاتی ہے، پھر کچھ ہی وقت میں پھر بھوک کا احساس ہوتا ہے۔ غذا جزو بدنی نہیں بنتی ہے، تیز نمکین اور ثقیل غذا سے پرہیز کریں۔ مقوی و مرغن غذائیں مفید ہیں۔ دوپہر شام، کھانے کے بعد جوارش کمونی ایک ایک چمچی مہینہ بھر استعمال کر لیں۔

بھوک کم لگنا:

مجھے کچھ عرصہ سے بھوک کم لگتی ہے اور رنگت بھی زرد ہو رہی ہے۔ مسئلہ یہ ہے کہ بھوک کی خواہش ہی کم ہوتی ہے۔ کوئی ایسا علاج جس سے بھوک خوب لگے؟

جواب:..... پودینہ خشک چھ گرام، سونف چھ گرام، مویز منقی ۹ دانہ، آلو بخارا چار دانہ ایک گلاس پانی میں جوش دے کر چھان کر صبح نہار منہ پی لیا کریں۔ کوئی دو ہفتے یہ عمل کر لیں۔ بھوک کا مسئلہ حل ہو جائے گا۔

سوال:..... میری عمر ۳۵ سال ہے، صحت اچھی تھی، مگر اب چند مہینوں سے بھوک کم لگتی ہے، چہرہ کی رنگت زرد ہو رہی ہے، طبیعت میں افسردگی رہتی ہے، اس کے لیے مشورہ دیں؟

جواب:..... لگتا ہے کہ جگر کا فعل درست نہیں ہے، چکنائی کا استعمال احتیاط سے کیا کریں۔ سبزیاں اور پھل زیادہ استعمال کریں۔ دوائی علاج کے طور پر بادیان ۵ گرام، پودینہ خشک ۵ گرام، مویز منقی ۹ دانے، آلو بخارا ۵ دانے ایک پاؤ پانی میں جوش دے کر روزانہ صبح نہار منہ پندرہ یوم تک پی لیں۔

بھوک زیادہ لگنا:

مجھے بہت بھوک لگتی ہے، کھانا کھانے کے بعد احساس ہوتا ہے کہ ابھی بھوک باقی ہے، ہر تھوڑی دیر بعد کچھ کھاتا رہتا ہوں، اگر آدھ یا ایک گھنٹہ تک کچھ نہ کھاؤں تو پیٹ میں درد ہوتا ہے۔ آپ یوں سمجھ لیں کہ ہر گھنٹہ، ڈیڑھ گھنٹہ بعد کچھ کھاتا ہوں، اس کے لیے علاج تجویز کریں؟

کتاب و سنت کی روشنی میں لکھی جانے والی اردو اسلامی کتب کا سب سے بڑا مفت مرکز

www.KitaboSunnat.com

جواب:..... یہ ایک تکلیف ہے، جس کو طبی زبان میں جوع البقر کہتے ہیں، یعنی بکری کی طرح ہر وقت منہ مارتے رہنا۔

آپ دوپہر شام کھانا کھانے کے بعد جوارش کمونی چھ چھ گرام، کوئی مہینہ بھر استعمال کریں۔

کھانے کے بعد غنودگی:

جب کھانا کھالیتا ہوں تو مجھے غنودگی آ جاتی ہے، حالاں کہ پیٹ بھر کر کھانا نہیں کھاتا، یعنی بھوک رکھ کر لیتا ہوں، ایسا کیوں ہے اور کیا تدبیر کروں؟

جواب:..... جسم انسانی میں خون کی مقدار گیلن سے ڈیڑھ گیلن تک ہوتی ہے، یہ خون تمام جسم کے اعضاء کو غذا فراہم کرنے کے لیے رواں دواں رہتا ہے۔ سانس کے ذریعے ہم جس قدر آکسیجن حاصل کرتے ہیں، اس کا بیس فی صد دماغ خرچ کر لیتا ہے، کھانے کے بعد آنتوں میں خون کے ذرات پھیل جاتے ہیں اور باقی اعضاء کو خون کی کمی آ جاتی ہے، کیوں کہ پاؤ یا نصف پاؤ ہضمی رس تیار ہوتے ہیں، جس سے دماغ میں خون کی مقدار معمول سے کم ہو جاتی ہے اور خماری بیدار ہوتی ہے، جس سے غنودگی آنے لگتی ہے، آپ کھانے کے بعد دو تین فرلانگ پیدل چل لیا کریں، یہ تدبیر کافی ہے۔

معدہ میں تیزابیت:

میری عمر ۴۲ سال ہے، معدے میں تیزابیت بہت زیادہ ہے، کھانے کے بعد جلن ہوتی ہے۔ ذرا مرچ مصالحہ کا استعمال ہو گیا تو بس پھر جلن نے پریشان کر دیا۔ صبح اُٹھنے پر منہ بھی خشک ہوتا ہے، نسخہ تجویز کر دیں۔

جواب:..... مرچ مصالحہ جات کا استعمال نہ کریں، دودھ میٹھا کر کے دن میں دو تین بار چھٹانک چھٹانک لیا کریں۔ دوائی تدبیر کے طور پر اصل السوس (ملٹھی) چھ گرام باریک پیس کر صبح نہار منہ پانی سے لے لیا کریں، بعد از غذا دوپہر، شام قرص الکلی ۱۔ اعدد پانی سے لے لیا کریں۔

کتاب و سنت کی روشنی میں لکھی جانے والی اردو اسلامی کتب کا سب سے بڑا مفت مرکز

www.KitaboSunnat.com

کھانے کے بعد قے:

مجھے کھانے کے بعد بدہضمی ہو جاتی ہے، جی متلاتا ہے اور قے ہوتی ہے۔ بہت سی ادویہ استعمال کرنے کے باوجود تکلیف ختم نہیں ہوئی، مشورہ دیں؟

جواب:..... پودینہ خشک چھ گرام، الائچی چھوٹی تین گرام کو ایک پاؤ پانی میں جوش دے کر دن میں تین بار اس طرح پی لیا کریں۔ ثقیل بادی اشیاء سے احتیاط رکھیں۔ غذا ہلکی اور نرم استعمال کریں۔

ذائقہ نہیں رہا:

چند دنوں سے یہ مسئلہ بن گیا ہے کہ جو چیز کھاتا ہوں، اس کا ذائقہ محسوس نہیں ہوتا، یعنی کوئی میٹھی شے استعمال کروں تو مٹھاس محسوس نہیں ہوتی، نمک والی چیز ہو تو نمکین نہیں لگتی، یہاں تک کہ کتنی کڑوی چیز نگل لوں مگر کڑواہت محسوس نہیں ہوتی۔ ایسا کیوں ہے اور کیا کروں؟

جواب:..... اس مرض کو بطلانِ ذوق کہتے ہیں۔ اس میں چکھنے کی حس نہیں رہتی۔ مٹھاس محسوس ہوتی ہے نہ کڑوی کی کڑواہٹ۔ عام طور پر اس کا سبب کسی تیز مخدر یا سن کر دینے والی شے کا استعمال ہے۔ مثلاً چونا وغیرہ۔ آپ چند روز تک یہ تدبیر کریں۔

کالی مرچیں اور نوشادر چھ چھ گرام لے کر شہد خالص ساٹھ ملی لیٹر میں ملالیں اور روزانہ تین گرام زبان پر مل لیا کریں جو رطوبت نکلے اس کو گرا دیں۔

منہ میں دانے:

میرے منہ کے اندر زبان کے اوپر اور نیچے چھالے بن گئے ہیں، جس سے کھانا کھانے میں دقت ہوتی ہے، کھانے میں جو مرچ ہوتی ہے، اس سے شدید جلن ہوتی ہے، یہاں تک کہ کھانا کھایا نہیں جاتا، مجھے اس کے لیے رائے دیں۔

جواب:..... یہ چھالے جگر کا فعل درست نہ ہونے پر دلالت کرتے ہیں۔ آپ سبز ترکاریوں کا خوب استعمال کریں اور چند دنوں کے لیے مرچوں مصالحوں سے مکمل طور پر ہاتھ اٹھالیں، بطور دوائی تدبیر کے بہدانہ چھ گرام پانی میں لعاب نکال کر شہد خالص ایک

کتاب و سنت کی روشنی میں لکھی جانے والی اردو اسلامی کتب کا سب سے بڑا مفت مرکز

www.KitaboSunnat.com

چمچہ ملا کر دن میں کسی وقت نوشِ جان کر لیا کریں اور چھالوں پر کتھ سفید لگا لیا کریں۔

بچے کو ریاح:

میرا بچہ جس کی عمر نو ماہ ہے کو پیٹ میں بہت ریاح گیس ہوتے ہیں۔ دودھ پیتے ہی پیٹ میں اپھارہ ہو جاتا ہے، علاج تجویز کریں؟

جواب:..... بادیان (سونف) چھ گرام پانی میں جوش دے کر صبح و شام چند دن تک دو دو چمچے پلا دیں، شکایت جاتی رہے گی۔

زبان پر چھالے:

تین چار ماہ سے میری زبان پر چھالے ہو جاتے ہیں، منہ سے پانی بھی آتا ہے۔ حکیم صاحب سے مشورہ کیا تو انھوں نے ایسا جگر کی گرمی کی وجہ بتایا۔ آپ مشورہ دیں؟

جواب:..... حکیم صاحب کی رائے درست ہے، عام طور پر اسی وجہ سے ہوتا ہے۔ آپ سونف دھنیا، الائچی دانہ، سبز الائچی اور چینی برابر وزن کا سفوف بنالیں اور صبح و شام ۲۔۲ گرام پانی سے لے لیا کریں اور اصلی کتھ سفید زبان کے چھالوں پر لگا لیا کریں۔ گرم اشیاء انڈا مچھلی مرغ مرچ مصالحہ جات سے احتیاط کریں۔

زبان پھٹنا:

میری زبان پھٹی ہوئی ہے، جیسے نشتر سے چیرا گیا ہے، میری اپنی یہ رائے ہے کہ ایسا گرم اشیاء کے بکثرت استعمال سے ہوا ہے، میں چائے بھی گرم گرم پینے کا عادی ہوں۔ متعدد ادویہ استعمال کرنے کے باوجود کوئی افاقہ نہیں ہوا؟

جواب:..... میرے خیال میں گرم چائے کے مسلسل استعمال سے زبان کی رطوبت خشک ہو کر زبان پھٹ گئی ہے۔ گرم اشیاء کا استعمال فی الحال ترک کر دیں اور چائے بھی گرم استعمال نہ کیا کریں۔ یہ نسخہ چند یوم استعمال کریں۔

بہدانہ ۳ گرام کا لعاب، عناب پانچ دانے کا شیرہ اور تخم خرفہ سیاہ ۳ گرام کا شیرہ، عرقِ گاؤزبان میں نکال کر شربت نیلوفر دو چمچے ملا کر دن میں دو تین بار لے لیا کریں۔ ایک ہفتہ میں مفید نتائج کی توقع ہے۔

کتاب و سنت کی روشنی میں لکھی جانے والی اردو اسلامی کتب کا سب سے بڑا مفت مرکز

www.KitaboSunnat.com

زبان میلی:

جب میں صبح اُٹھتا ہوں تو میری زبان بہت میلی ہوتی ہے، سفید میل کی تہہ جمی ہوتی ہے، جب منہ صاف کرتا ہوں تو پھر زبان صاف ہوتی ہے، ایسا کیوں ہے؟

جواب:..... زبان کا میلا ہونا معدے اور آنتوں کی خرابی، خون کی کمی اور اعصابی کمزوری پر دلالت کرتا ہے۔ معالجاتی تجربات میں یہ بات سامنے آئی ہے کہ میلی زبان کا سبب معدے کے نظام کا صحیح نہ ہونا ہے۔ آپ معدہ کی خرابیوں کی اصلاح پر توجہ دیں۔ بعض اطباء نے اسے کسی مرض کی علامت قرار نہیں دیا ہے۔ غذا میں چکنی اشیاء کا استعمال ترک کر دیں۔ قبض کی صورت میں اس کا علاج کریں اور بعد غذا دوپہر، شام حب کبد نوشادری دو دو عدد پانی سے لے لیا کریں۔

زبان پھٹنا:

پان کھانے کا عادی ہوں، گزشتہ روز پان میں چونا زیادہ ہونے کے باعث زبان پھٹ گئی ہے، جس سے کھانے میں دقت ہوتی ہے۔ مرچ مصالحہ کی صورت میں بہت جلن ہوتی ہے، کیا علاج کروں؟

جواب:..... پان کا استعمال صحت کے لیے کوئی اچھی عادت نہیں ہے۔ مناسب تو یہ ہے کہ بھرپور قوتِ ارادی سے کام لے کر پان خوری ترک کر دیں۔ زبان پھٹ جانے کے لیے کھوپرا چبالینا کافی ہے۔

پتلی اجابت:

کھانا کھانے کے بعد معدہ بھاری ہو جاتا ہے، کھٹی ڈکاریں آتی ہیں، جی متلاتا ہے۔ دن میں تین چار دفعہ پتلی اجابت ہوتی ہے۔ اس کے لیے مشورہ دیں۔

جواب:..... مصطگی بارہ گرام، الائچی کلاں ۱۲ گرام لے کر پیس کر سفوف بنالیں اور بعد از غذا دوپہر شام ایک ایک گرام تازہ پانی کے ساتھ لے لیا کریں۔ غذا ہلکی زود ہضم استعمال کریں۔ شوربہ، چپاتی، مونگ کی دال، کھچڑی اور ساگودانہ کی کھیر لیں۔ کھانا بھوک رکھ کر استعمال کریں۔ ثقیل اشیاء سے احتیاط کریں۔

کتاب و سنت کی روشنی میں لکھی جانے والی اردو اسلامی کتب کا سب سے بڑا مفت مرکز

www.KitaboSunnat.com

قبض

قبض کا مریض ہوں بلکہ یوں کہنا مناسب ہوگا کہ دائمی قبض ہے۔عموماً دو تین روز کے بعد اجابت ہوتی ہے۔جس سے طبیعت میں گرانی رہتی ہے اور کبھی سر درد بھی شروع ہو جاتا ہے۔اجابت با فراغت پر طبیعت فرحت محسوس کرتی ہے۔قبض کشا ادویہ کے استعمال سے افاقہ ہو جاتا ہے۔لیکن میں نے پڑھا ہے کہ قبض کا علاج دوائیوں سے نہیں کرنا چاہیے۔اس تکلیف سے نجات پانے کے لیے آپ کوئی موثر تدبیر تحریر کریں۔

جواب:.....قبض ان امراض میں سے ہے جو آج کل عام وقوع پذیر ہیں۔بلکہ اسے جدید تہذیب کا تحفہ قرار دینا مناسب ہوگا۔اس کا شکار آج کل بیشتر افراد ہیں۔ان میں عمر کی کوئی تخصیص نہیں۔

قبض کی متعدد اقسام ہیں۔جن میں وقت پر اجابت کا نہ ہونا،سخت قسم کا براز خارج ہونا۔دو دو تین تین دن اجابت کا نہ ہونا یا اجابت کے وقت دقت ہونا شامل ہے،قبض نہ ہونے کی نشانی یہ ہے کہ چوبیس گھنٹے میں ایک بار بیت الخلا میں جانا پڑے اور اجابت بغیر دقت یا ادویہ کے ہو جائے۔

قبض کو اُمّ الامراض کہا جاتا ہے یعنی امراض کی ماں۔اس کے کئی اسباب ہیں۔بعض انفرادی ہوتے ہیں۔یعنی ابتدا سے ہی اجابت کو دبانا،اجابت کی خواہش ہونے پر غفلت کرنا وغیرہ شامل ہیں۔اس کے علاوہ عام طور پر اس کا سبب انتڑیوں کی خرابی یا قولون یعنی بڑی آنت کی خرابی دیکھا گیا ہے۔انتڑیوں کی خرابی سے ہونے والی قبض کی شکایت بالعموم معمولی ملین ادویہ سے رفع ہو جایا کرتی ہے۔قولون یعنی بڑی آنت کی خرابی سے ہونے والی قبض شدید قسم کی ادویہ سے رفع ہو جاتی ہے۔اس کے علاوہ اس مرض کا سبب انتڑیوں کے عضلات کا کمزور ہونا بھی ہے۔بکثرت تمباکو نوشی،چائے نوشی سے بھی انتڑیوں میں خرابی

کتاب و سنت کی روشنی میں لکھی جانے والی اردو اسلامی کتب کا سب سے بڑا مفت مرکز

www.KitaboSunnat.com

ہو جاتی ہے۔ اس کے علاوہ بعض لوگوں میں اس مرض کا سبب پیشاب یا ذیابیطس کی وجہ سے فضلات کا زیادہ اخراج بھی ہوتا ہے جس سے براز سخت ہو جاتا ہے۔

جب غذا معدہ سے نکل کر چھوٹی آنت میں داخل ہو جاتی ہے تو ہاضمے کا عمل نسبتاً تیز ہو جاتا ہے۔ چھوٹی آنت اسے مزید قابل ہضم بنا دیتی ہے۔ اور غذا کا مائع حصہ بڑی آنت کے ابتدائی حصے میں داخل ہو جاتا ہے۔ ہاضمے کا عمل بڑی آنت میں تکمیل کو پہنچتا ہے۔ یعنی پانی جذب ہوتا ہے اور باقی حصہ فضلہ کی شکل اختیار کر لیتا ہے جو ہمارے شکم کے بائیں طرف آہستہ آہستہ حرکت کرتا ہے اور قولون کے ساتھ ساتھ اُترنے لگتا ہے۔ یہ پورا عمل اور غذا کا اخراج صحت کے لیے نہایت ضروری ہے۔ اس عمل کی رفتار مختلف افراد میں مختلف ہو سکتی ہے۔ اگر ہاضمے کا یہ عمل بہت سست ہو تو اجابت خشک اور سخت ہو جاتی ہے۔ اس کو قبض کہتے ہیں جو بعض صورتوں میں خطرناک صورت اختیار کر لیتی ہے۔ بعض بوڑھے لوگ زیادتی پیشاب کے خوف سے پانی کم پیتے ہیں۔ لیکن پانی کی کمی بھی انھیں قبض میں مبتلا کر دیتی ہے۔ قبض کا اصل علاج تو یہ ہے کہ ابتدائی عمر سے ہی وقت مقرر کر لیا جائے۔ اس بارے والدین پر اہم ذمہ داری عائد ہوتی ہے۔

نقص ہضم کے علاوہ بعض اور بری عادات بھی قبض کا سبب بنتی ہیں۔ چنانچہ جذبات بھی ہاضمے میں ایک گونہ اہمیت کے حامل ہیں۔ غم اور خوشی کا بھی بھوک پر اثر پڑتا ہے۔ غذائی اوقات میں بدنظمی سے بھی اجابت کا نظام متاثر ہوتا ہے۔

قبض کے مریض کو بھوک اچھی نہیں لگتی۔ بعض لوگوں میں کمر کا درد بھی ہو جاتا ہے۔ طبیعت پر مردنی چھائی رہتی ہے۔ پیٹ میں گرانی محسوس ہوتی ہے۔ سر درد ہوتا ہے۔ فضلات کے جمع رہنے سے ریاح پیدا ہوتی ہے جسے گیس کا مرض کہا جاتا ہے۔ اگر ریاح خارج نہ ہوں تو تکالیف میں مزید اضافہ ہوتا ہے اور پھر بھوک تو اسی وقت لگے گی جب پہلی غذا خارج ہو گی اور مزید غذا کے داخل ہونے کے لیے جگہ بن جائے گی۔

قبض کے علاج کے سلسلے میں ایک بات یقینی ہے اور اسے ذہن نشین کر لیا جائے کہ دوائیں قبض کا علاج نہیں ہو سکتیں۔ اور پھر قبض کا علاج سب کے لیے ایک جیسا ہی نہیں

کتاب و سنت کی روشنی میں لکھی جانے والی اردو اسلامی کتب کا سب سے بڑا مفت مرکز

www.KitaboSunnat.com

ہوسکتا۔ بعض مریضوں کو یہ شکایت سبزیوں، ترکاریوں، سلاد اور تازہ پھل استعمال کرنے سے دور ہوجاتی ہے اور سب سے مؤثر تدبیر یہی دیکھی گئی ہے۔ بلکہ یوں کہنا چاہیے کہ مناسب اور زود ہضم غذا قبض کے علاج میں حکم کا درجہ رکھتی ہے۔ آپ اپنی غذا میں سبزیوں پھلوں کا اضافہ کردیں۔ موٹے آٹے کی روٹی، ساگ پات اور سبزیاں شلجم، گھیا توری، ٹنڈا، کریلا زیادہ استعمال کریں۔ مٹھائیوں، ثقیل اشیاء اور پراٹھا وغیرہ سے پرہیز رکھیں۔ ایک مناسب تدبیر یہ بھی ہوگی کہ آپ دو تین روز کھانا چھوڑ کر پھلوں کے رس پر گزارا کریں۔ غذا ایسی استعمال کریں جو متوازن ہو یعنی اس میں حیاتین بھی شامل ہوں۔ اپنے جذبات کو بھی غیر ضروری اندیشوں سے پاک رکھئے۔ ورزش قبض کے لیے ایک اچھی تدبیر ہے۔ یہ قدرتی علاج ہے، اب تو پوری دنیا میں ایک طب محفوظ کا سامان ہورہا ہے۔ آپ بھی ذرا آزمایئے، اس سے نہ صرف اعصاب کو تقویت ملتی ہے، بلکہ غذا کے اخراج کا عمل تیز ہوجاتا ہے، دورانِ خون تیز ہوتا ہے۔ آنتوں کو تحریک ملتی ہے۔ دوپہر کے کھانے کے بعد قیلولہ اور شام کے کھانے کے بعد چہل قدمی سے بھی مدد ملے گی۔ شام کھانا کھانے کے بعد کم از کم دو گھنٹے بعد سوئیں۔

یوں تو قبض کشا ادویہ کا استعمال زمانہ قدیم سے ہورہا ہے اور طب میں ہڑ، سقمونیا، ہلیلہ وغیرہ مستعمل ہیں اور اب تو مغرب میں بھی ان سے سینکڑوں ادویہ بن چکی ہیں اور ان کے استعمال میں مسلسل اضافہ ہورہا ہے۔ بیشتر لوگ ان کے استعمال سے اسہال میں مبتلا رہنے لگے ہیں اور اسہال کی کثرت سے جسم میں سوڈیم اور بروما ئین جیسے اہم نمکوں کی کمی ہوجاتی ہے۔ اس عدم توازن سے قلب، گردوں اور دیگر اعضاء کی صحت متاثر ہوتی ہے۔

اگر مندرجہ بالا تدابیر سے قبض دور نہ ہو تو پھر چند روز کے لیے اسپغول ۶ گرام ہمراہ شربت بنفشہ ۲ تولہ رات سونے سے قبل استعمال کریں۔ صرف چند روز کے لیے۔

سوال:..... قبض کا مستقل مریض ہوں دو دو تین روز اجابت نہیں ہوتی، بھوک بھی اچھی نہیں لگتی، سر میں درد ہوتا ہے، جس روز اجابت بافراغت ہوجائے، طبیعت ہشاش بشاش ہوتی ہے، مجھے قبض سے نجات کے لیے علاج تجویز کریں؟

کتاب و سنت کی روشنی میں لکھی جانے والی اردو اسلامی کتب کا سب سے بڑا مفت مرکز

www.KitaboSunnat.com

جواب :..... قبض کو اُمّ الامراض کہتے ہیں اچھی صحت کا انحصار روزانہ اجابت بافراغت پر ہے، مستقل قبض، دردِ سر، نزلہ زکام، بھوک کی کمی، بواسیر جیسی امراض کا پیش خیمہ بھی ہوتی ہے جو کھانے میں ثقیل مصالحے والی غذائیں استعمال کرتے ہیں، ان میں یہ عارضہ زیادہ دیکھا گیا ہے تاہم سبزیوں اور پھلوں کا استعمال قبض سے نجات کے لیے قدرتی تدبیر ہے۔ سبزیاں اور پھل استعمال کیا کریں۔ پانی خوب پیا کریں۔ قبض کے علاج میں ادویہ کا استعمال حتی الامکان نہیں کرنا چاہیے، کیونکہ ادویہ آنتوں کے نظام کو خراب کر دیتی ہیں، تیز ادویہ کا استعمال عادی بنا دیتا ہے، ادویہ کی بجائے غذائی تدابیر مؤثر رہتی ہیں۔ غذا کے اوقات کار طے کر کے اس کے مطابق استعمال کی جائے۔ اجابت کی باقاعدگی کے لیے صحت مند عادت اختیار کی جائے۔ کاہلی سستی ترک کر کے حفظانِ صحت کے اصولوں کے مطابق صبح بیدار ہوں، نماز کے بعد سیر کیا کریں۔ کچی سبزیاں کھائیں امرود، انجیر، قبض کشا پھل ہیں، اگر تدابیر سے قبض کا علاج نہ ہو تو پھر ادویہ کا استعمال معالج کے مشورہ سے کریں۔ سبوس (چھلکا) اسپغول ایک چمچہ دودھ میں ملا کر رات سوتے وقت لے لیں۔

سوال :..... مجھے کبھی کبھار قبض کی شکایت ہو جاتی ہے، چھلکا اسپغول رات دودھ کے ساتھ استعمال کرنے سے شکایت جاتی رہتی ہے، کیا چھلکا اسپغول کا استعمال باقاعدگی سے کر لیا کروں؟ اس کی مقدار کیا ہو؟

جواب :..... بوقت ضرورت چھلکا اسپغول استعمال کر لیا کریں، اس کی مقدار چھ گرام کافی ہے۔ کوشش کریں کہ سبزیاں زیادہ استعمال کیا کریں۔

پیٹ میں کیڑے:

سوال :..... دسویں جماعت کا طالب علم ہوں، مجھے بھوک بہت لگتی ہے، کھانے کے باوجود بھوک کا احساس رہتا ہے، مگر غذا جزو بدن نہیں بنتی، کبھی پیٹ میں درد ہوتا ہے۔ معالج حضرات پیٹ میں کیڑے بتاتے ہیں، مشورہ دیں؟

جواب :..... میری رائے میں بھی پیٹ میں کیڑے ہیں، آپ سب سے پہلے ان کیڑوں کے اخراج کا بندوبست کریں اور صاف کیا ہوا کمیلہ ۳ گرام، خوب چینی ملے دودھ

کتاب و سنت کی روشنی میں لکھی جانے والی اردو اسلامی کتب کا سب سے بڑا مفت مرکز

www.KitaboSunnat.com

کے ساتھ رات کو استعمال کریں۔ اس طرح یہ کیڑے بے ہوش ہو کر نکل جائیں گے۔ دوسری رات پھر اسی طرح کمیلہ ۳ گرام، چینی ملے دودھ کے ساتھ استعمال کریں اور صبح نہار روغن بیدار، انجیر ۲ چمچے کھالیں، یوں پیٹ کیڑوں سے صاف ہو جائے گا۔ اس کے بعد کہ دوبارہ کیڑے نہ ہوں۔ اصلاحِ معدہ کے لیے قرصِ املاح ۱۔ اعدد دوپہر، شام کھانے کے بعد پندرہ یوم تک استعمال کرلیں۔

کھٹی ڈکاریں:

سوال:..... مجھے کھانے کے بعد کھٹی ڈکاریں آتی ہیں۔ کھانا صحیح طور پر ہضم نہیں ہوتا، مشورہ دیں؟

جواب:..... نمک سیاہ دو تولے نوشادر ٹھیکری دو تولے، زیرہ سفید ایک تولہ۔ مرچ سیاہ ایک تولہ کو باریک پیس کر سفوف بنالیں اور دوپہر شام کھانا کھانے کے بعد ایک ایک ماشہ پانی سے لے لیا کریں۔ بادی ثقیل اشیاء سے پرہیز رکھیں۔

رال ٹپکنا:

سوال:..... میرا بچہ جس کی عمر ۳ سال ہے، بہت رال بہتی ہے، ٹھوڑی پر سے ہو کر گریبان تک آجاتی ہے۔ اس کے لیے مشورہ دیں؟

جواب:..... ہمارے منہ میں قدرتی نظام کے تحت بہت رال بنتی ہے۔ فرق یہ ہے کہ بڑے اسے نگل لیتے ہیں اور احساس نہیں ہوتا، جبکہ بچوں کو نگلنا نہیں آتا، جس سے برابر رال گرتی رہتی ہے۔ اس حوالے سے فکرمند ہونے کی ضرورت نہیں۔ ذرا بچے کو چار پانچ سال کا ہونے دیں، یہ مسئلہ خود بخود ٹھیک ہو جائے گا۔

سر ٹکرانا:

سوال:..... میری بچی جس کی عمر دو سال ہے کو گزشتہ چند ماہ سے یہ عادت ہوگئی ہے کہ وہ چارپائی کے جنگلے سے سر ٹکراتی ہے۔ بعض دفعہ تو کافی بار سر ٹکراتی ہے، ایسا کیوں ہے اور کیا کریں؟

کتاب و سنت کی روشنی میں لکھی جانے والی اردو اسلامی کتب کا سب سے بڑا مفت مرکز

www.KitaboSunnat.com

جواب:.....سر ٹکرانا بچوں کا عام مرض ہے، ماہرین طب وصحت ابھی تک اس حوالے سے کوئی سبب نہیں سمجھ سکے۔ اس طرح بعض بچوں کو سر ٹکرانے، سر ہلانے، انگوٹھا چوسنے اور بال نوچنے کی عادت ہوتی ہے۔ عام طور پر بچے تین چار سال کی عمر میں یہ عادت از خود ترک کر دیتے ہیں۔ بچی جس جگہ سر مارتی ہے، وہاں تدبیر کے طور پر تکیہ گدی رکھ دیا کریں۔

ڈکار:

سوال:.....ڈکار کس طرح اور کیوں آتے ہیں؟

جواب:..... جب ہم غذا استعمال کرتے ہیں، کھانا کھاتے میں یا پانی استعمال کرتے ہیں تو اس کے ساتھ کچھ ہوا معدے میں پہنچ جاتی ہے۔ جس کو معدہ خارج کرتا ہے، اس اخراج سے پیدا ہونے والی ہوا کو ڈکار کہتے ہیں۔

کتاب و سنت کی روشنی میں لکھی جانے والی اردو اسلامی کتب کا سب سے بڑا مفت مرکز

www.KitaboSunnat.com

پیٹ میں جلن

سوال:..... میری عمر چالیس سال ہے۔ میری صحت اچھی ہے، چند ماہ سے مجھے یہ تکلیف ہے کہ پیٹ میں جلن ہوتی ہے، سینے کے بائیں جانب دل کے مقام پر میٹھا میٹھا درد ہوتا ہے۔ ڈکاریں پھنستی ہیں۔ ای سی جی رپورٹ کرائی جو کہ بالکل صحیح ہے۔ میں اس تکلیف سے بہت پریشان ہوں، کہیں دل کی کوئی تکلیف تو نہیں ہے، آپ رائے دیں؟

جواب:..... آپ کی ای سی جی رپورٹ صحیح ہے۔ آپ دِل کی تکلیف کے چکر میں نہ الجھیں۔ میرا خیال ہے کہ یہ ریاحی درد ہے، بازار سے اجوائن دیسی خرید کر صاف کریں اور دن میں ایک دفعہ آدھی چمچی ایک پیالی پانی میں جوش دے کر چھان کر حسب ضرورت چینی ملا کر نیم گرم پی لیا کریں۔ چند دنوں میں مفید نتائج سامنے آئیں گے۔

اپھارہ:

سوال:..... کھانا کھانے کے بعد پیٹ پھول جاتا ہے، جیسے پیٹ میں گیس بھر گئی ہو۔ پیٹ سے قراقر کی آواز آتی ہے، کھٹی ڈکاریں آتی ہیں اور منہ سے تھوک بھی زیادہ آتی ہے، کبھی طبیعت بہت بوجھل ہوتی ہے، مشورہ درکار ہے؟

جواب:..... ایسا معدہ میں برودت کی وجہ سے ہوتا ہے، اس کا سبب بادی اور ثقیل اشیاء کا زیادہ استعمال ہے۔ صبح جلد بیدار ہو کر سیر کو معمول بنائیں۔ رات کھانے کے بعد تین چار فرلانگ چہل قدمی کریں۔ غذا سادہ لیں اور کھانا بھوک رکھ کر کھائیں۔ دوائی علاج کے طور پر اجوائن دیسی ساٹھ گرام نوشادر دیسی تین گرام کو پیس کر چھان کر دو دو گرام نیم گرم پانی سے دن میں دو مرتبہ لے لیا کریں۔ سالن میں ادرک کا استعمال کیا کریں۔ امید ہے چند دن میں شکایت جاتی رہے گی۔

کتاب و سنت کی روشنی میں لکھی جانے والی اردو اسلامی کتب کا سب سے بڑا مفت مرکز

www.KitaboSunnat.com

خراب ہاضمہ:

سوال:..... میرا نظامِ ہضم خراب رہتا ہے، نیز بادی پن کی شکایت ہے، یعنی جو غذا استعمال کروں پیٹ میں ریاح بنتے ہیں، خاص کر گوبھی، چاول، بینگن اور آلو کے استعمال سے گیس بنتے ہیں، اس کے لیے رائے دیں؟

جواب:..... ادرک کا استعمال آپ کی تکلیف کے لیے عمدہ تدبیر ہے، اس سے نہ صرف بادی پن ختم ہوگا، بلکہ ریاحوں میں بھی افاقہ ہوگا، بادی غذاؤں گوبھی، بینگن، اروی، چاول کے ساتھ ادرک کا استعمال مفید رہے گا۔ ادرک غذا کو ہضم کرتا ہے، بھوک میں اضافہ کرتا ہے، لہٰذا اسے سالن میں استعمال کرلیا کریں۔

پیٹ میں درد:

سوال:..... میری صحت بظاہر بہت اچھی ہے، لیکن چند ماہ سے مجھے یہ شکایت ہے کہ نظامِ ہضم صحیح نہیں ہے، کبھی پیٹ میں درد ہوتا ہے، کھانے کے بعد پیٹ میں اپھارہ بھی ہوجاتا ہے، مجھے نظامِ ہضم کی اصلاح کے لیے کوئی نسخہ تجویز کریں؟

جواب:..... نمک سیاہ دو حصے اجوائن دیسی ایک حصہ جب کہ نوشادر تین حصے لے کر کوٹ کر سفوف (پاؤڈر) بنالیں اور دن میں تین مرتبہ صبح، دوپہر، شام چار چار ماشے پانی سے استعمال کرلیا کریں۔ کھانا بھوک رکھ کر لیا کریں۔ شام، کھانے کے بعد کچھ چہل قدمی کرلیا کریں۔

نسخہ نمبر: ۲

پودینہ ۲ گرام، الائچی ۱ عدد، سونف ۲ گرام۔ ایک پیالی میں جوش دے کر چھان کر دن میں دوبار پی لیا کریں۔

مرچ اور اسہال:

سوال:..... تیس سال عمر ہے، گزشتہ چھ ماہ سے یہ شکایت ہے کہ مرچ خواہ وہ سبز ہو یا سرخ، استعمال کرنے سے اسہال (دست) لگ جاتے ہیں، آخر کیا مرچ کا استعمال ترک کردوں؟ علاج تحریر کریں؟

کتاب و سنت کی روشنی میں لکھی جانے والی اردو اسلامی کتب کا سب سے بڑا مفت مرکز

www.KitaboSunnat.com

جواب:.....کھانا کھانے سے قبل ملٹھی باریک پیس کر ۳۔۳ گرام استعمال کیا کریں اور ساٹھی کے چاول ۹ گرام پانی میں جوش دے کر اس کی پیچ حاصل کر کے شہد خالص ایک چمچہ ملا کر صبح اور رات لے لیا کریں۔ چند دن میں شکایت جاتی رہے گی۔

رنگت سیاہ:

سوال:.....شروع میں میری رنگت سفید تھی۔ مجھے بارہ سال کی عمر میں ٹائیفائیڈ ہوا، جس کے بعد میری رنگت سیاہ ہوگئی، ویسے مجھے شفا ہوگئی۔ کیا کوئی ایسی تدبیر ممکن ہے کہ میری رنگت پھر سفید ہو جائے؟

جواب:.....آپ روزانہ پھلوں کا رس استعمال کیا کریں۔ ناشتہ میں دودھ کا استعمال ضرور کریں۔ غذا کو بہتر بنائیں اور رنگت کے متعلق سوچنا چھوڑ دیں۔ اُمید ہے کہ رنگت صاف ہو جائے گی۔

کتاب و سنت کی روشنی میں لکھی جانے والی اردو اسلامی کتب کا سب سے بڑا مفت مرکز

www.KitaboSunnat.com

تیز بینائی

سوال:..... مجھے یوں لگتا ہے کہ میری آنکھوں کی بینائی میں فرق آ رہا ہے، دور کی اشیاء صاف نظر نہیں آتیں، حالاں کہ میری صحت بہت اچھی ہے۔ مجھے آنکھوں کی حفاظت اور بینائی کے لیے تدبیر تحریر کریں؟

جواب:..... آنکھیں قدرت کا انمول عطیہ ہیں، ان کے بغیر زندگی بے لطف و بے کیف ہے۔ اس نعمت کے سامنے دنیا کی ہر چیز ہیچ ہے۔ زندگی کے معمولات میں باقاعدگی مثلاً بروقت سونا جاگنا اس طرح سے آنکھوں کی بینائی بھی صحیح رہتی ہے۔ آنکھوں کی حفاظت کے لیے روزانہ رات سونے سے قبل سرمہ استعمال کیا کریں۔ صبح سویرے آنکھوں میں ٹھنڈے پانی کے چھینٹے ماریئے۔ ہاضمہ درست رکھیں، قبض نہ ہونے دیں۔ دن میں دو تین بار آنکھیں دھویا کریں۔ چلتے پھرتے وقت گرد و غبار سے بچنے کے لیے چشمہ استعمال کریں۔ چمک دار اشیاء کو دیکھنے، باریک حروف کی کتابیں پڑھنے، کھانے کے فوراً بعد لکھنا پڑھنا اور بے راہ روی سے بھی آنکھوں کی بینائی میں فرق آتا ہے۔ تدبیر کے طور پر آپ مغز بادام شیریں سات عدد، مرچ سیاہ پانچ عدد پانی میں پیس کر چھان کر میٹھا کر کے پی لیا کریں۔

بصارت کے لیے گاجروں کا رس:

سوال:..... کہا جاتا ہے کہ آنکھوں کی بصارت کے لیے گاجروں کا رس بہت مفید ہوتا ہے، کیا یہ صحیح ہے؟ اگر صحیح ہے تو کس مقدار میں اور کس طرح استعمال کرنا چاہیے؟

جواب:..... گاجر کا رس آنکھوں کی بصارت کے لیے واقعی بہت مفید ہے۔ آپ دن میں دو گلاس کسی وقت لے سکتے ہیں۔

آنکھوں کے سامنے اندھیرا:

سوال:..... ایک بنک میں کیشئر ہوں، جب ڈیوٹی ختم کر کے اٹھتا ہوں، تو سر چکراتا

کتاب و سنت کی روشنی میں لکھی جانے والی اردو اسلامی کتب کا سب سے بڑا مفت مرکز

www.KitaboSunnat.com

ہے، آنکھوں کے سامنے اندھیرا چھا جاتا ہے اور اردگرد کی ہر شئے گھومتی ہوئی محسوس ہوتی ہے، اپنے آپ کو کھڑا رکھنا مشکل ہو جاتا ہے، ایسا کیوں ہے اور کیا کروں؟

جواب:..... ایسا دماغی کمزوری اور عام جسمانی صحت کے اچھا نہ ہونے سے ہوتا ہے۔ دماغی کاموں اور غور و فکر میں اعتدال پیدا کریں، غذا کو بہتر بنائیں، صحت پر توجہ دیں اور صبح نہار منہ آملہ مربہ ۱ عدد، ورقِ چاندی میں لپیٹ کر ایک ماہ تک استعمال کریں۔ منشیات سے احتیاط کریں۔

سر چکرانا:

سوال:..... مجھے بلڈ پریشر کی شکایت ہے، لیکن ہر روز نہیں ہوتا، جب ہوتا ہے تو سر چکراتا ہے، جس سے مجھے اندازہ ہو جاتا ہے کہ بلڈ پریشر بڑھا ہوا ہے۔ کوئی دوا استعمال نہیں کر رہا، آپ مشورہ دیں؟

جواب:..... اگر سر چکرانے کی وجہ بلڈ پریشر کا بڑھ جانا ہے تو اسرول بوٹی کی جڑ لے کر سفوف بنالیں اور ایک گرام سفوف کے تین حصے کر کے صبح، دوپہر، شام پانی سے لے لیا کریں۔ نمک اور گھی سے احتیاط کریں۔ صبح و شام سیر ضرور کیا کریں۔

سوال:..... ایم ایس سی کا طالب علم ہوں، چند ہفتوں سے یہ مسئلہ بن گیا ہے کہ پڑھتے ہوئے سر میں چکر آتے ہیں۔ حافظہ بھی متاثر ہو گیا ہے، جبکہ پہلے میری یادداشت بہت اچھی تھی، مجھے اس کے لیے رائے دیں؟

جواب:..... مغز بادام میٹھے دس عدد، رات پانی میں بھگو دیا کریں، صبح چھیل کر دودھ کے ساتھ چبا لیا کریں۔ دو ماہ تک یہ عمل جاری رکھیں۔ آپ کی شکایت جاتی رہے گی۔

غذا بہتر بنائیں، پھلوں کا استعمال زیادہ رکھیں، رات دیر تک مطالعہ نہ کیا کریں۔ صبح نمازِ فجر کے بعد سیر کیا کریں، پھر مطالعہ کیا کریں۔

عینک کا نمبر:

سوال:..... میری نظر کمزور ہے، جس کی وجہ سے عینک استعمال کرتا ہوں، ہر سال نظر میں شدید کمزوری آ جاتی ہے، جس کی وجہ سے نمبر لے کر عینک بدلنا پڑتی ہے، کوئی ایسی تدبیر

کتاب و سنت کی روشنی میں لکھی جانے والی اردو اسلامی کتب کا سب سے بڑا مفت مرکز

www.KitaboSunnat.com

بتادیں کہ نظر مزید نہ گرے اور کم از کم نمبر ایک جگہ سیٹ ہو جائے؟

جواب:..... نظر کی کمزوری بعض اوقات موروثی ہوتی ہے، اگر آپ کے والد، والدہ یا دیگر سگے بہن بھائی بھی عینک کا استعمال کرتے ہیں تو پھر زیادہ اُمید نہ رکھیں۔ اگر ایسا نہیں ہے تو پھر اُمید کی جاسکتی ہے۔ آپ تازہ گاجروں کا جوس روزانہ ایک دو گلاس استعمال کیا کریں۔ اور خمیرہ گاؤزبان عنبری ایک چمچی صبح نہار منہ لیا کریں۔

نظر کمزور ہے:

سوال:..... میری عمر اُنیس سال ہے، بی اے کا طالبعلم ہوں، ایف اے کے امتحان کے موقع پر نظر کمزور ہونے کے سبب عینک لگوانی پڑ گئی تھی، اب چیک کرایا ہے تو نظر مزید کمزور ہوئی ہے اور عینک کا نمبر تبدیل کرنا چاہتے ہیں، مجھے تقویت نظر کے لیے نسخہ تجویز کریں؟

جواب:..... عام طور پر دیکھا گیا ہے کہ نظر کی کمزوری کی صورت میں لوگ عینک سے گریز کرتے ہیں، جس کے نتیجے میں نظر مزید گر جاتی ہے، حالاں کہ نظر کمزور ہونے کی صورت میں فوراً عینک لگوالینی چاہیے، تاکہ نظر پر مزید بوجھ نہ پڑے، پھر علاج پر توجہ کرنی چاہیے۔ آپ تل سفید ایک تولہ رات پانی میں بھگو دیا کریں۔ صبح دودھ میں باریک پیس کر شہد ملا کر پی لیا کریں اور خمیرہ گاؤزبان عنبری ایک چمچی استعمال کرلیا کریں۔ گاجر کا رس ایک گلاس دن میں کسی وقت لے لیا کریں۔

شب کوری:

سوال:..... میرا بھائی جس کی عمر ۲۳ سال ہے کو کچھ عرصے سے یہ شکایت ہوگئی ہے کہ اسے رات کو نظر نہیں آتا۔ ایک مقامی حکیم صاحب سے علاج کرا رہے ہیں، ان نے شب کوری کا مرض تشخیص کیا ہے، آخر یہ مرض کس طرح ہوتا ہے اور کیا علاج کریں؟

جواب:..... حکیم صاحب کی تشخیص درست ہے، رات کو نظر نہ آنا مرض شب کوری کہلاتا ہے، اس کا سبب حیاتین (وٹامن) الف کی کمی کے سبب ہوتا ہے، اس تکلیف میں مریض کو دن کے وقت صحیح دکھائی دیتا ہے، جوں جوں دن ڈھلتا ہے، دکھائی دینا کم ہوتا جاتا

کتاب و سنت کی روشنی میں لکھی جانے والی اردو اسلامی کتب کا سب سے بڑا مفت مرکز

www.KitaboSunnat.com

ہے۔ حیاتین الف (وٹامن اے) کی کمی پورا کرنے کے لیے اپنے بھائی کو پالک پھول گوبھی مٹر سویابین اور گاجریں زیادہ استعمال کرایا کریں۔ اس کے ساتھ صبح نہار منہ، قرص مرجان جوہر دار ا عدد اور خمیرہ گاؤ زبان عنبری ایک چمچی کچھ عرصہ تک مسلسل استعمال کرائیں۔

ڈھلکہ:

سوال:..... میری آنکھوں سے پانی آنسوؤں کی طرح بہتا ہے، آنکھوں میں نہ تو جلن ہے اور نہ ہی رور ہے ہیں، آخر یہ کیوں ہے اور کیا کروں؟

جواب:..... طبی اصطلاح میں اس تکلیف کو ڈھلکہ کہتے ہیں اس میں آنکھوں میں جلن نہیں ہوتی اور نہ ہی دکھن ہوتی ہے، بلکہ آنکھ کے پردے کمزور ہو کر آنکھوں سے پانی بہنے لگتا ہے آپ ذیل کی تدبیر کریں۔ پھٹکری دورتی کو عرق گلاب ایک تولہ میں حل کر کے آنکھ میں ٹپکایا کریں اور روئی کا پھویا عرق میں بھگو کر آنکھوں میں رکھا کریں۔

دماغی چوٹ:

سوال:..... کچھ عرصہ قبل مجھے ایک حادثہ میں سر میں شدید چوٹ لگی، جس کے بعد میرا حافظہ متاثر ہو گیا، اب کچھ بہتر ہے، مجھے اس کے لیے نسخہ تجویز کریں۔

جواب:..... سر میں چوٹ لگنے کی وجہ سے آپ کی یادداشت متاثر ہوئی ہے۔ آپ دماغی تقویت کے لیے دس پندرہ بادام میٹھے رات کو پانی میں بھگو دیا کریں۔ صبح دوری میں پیس کر دودھ اور چینی ملا کر نہار منہ پی لیا کریں، کچھ عرصہ یہ عمل رکھیں۔

نکسیر:

سوال:..... میری عمر چھبیس سال ہے، مجھے اکثر موسم گرما میں نکسیر پھوٹتی ہے، اس تکلیف سے نجات چاہتا ہوں، مشورہ درکار ہے؟

جواب:..... بعض لوگوں میں تو اس کا سبب خون کا پتلا ہونا ہے اور بعض لوگوں میں ناک کی جھلی میں خراش کی وجہ سے ایسا ہوتا ہے یا پھر رگوں میں خون پر ہو جانے کی وجہ سے

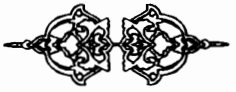
کتاب و سنت کی روشنی میں لکھی جانے والی اردو اسلامی کتب کا سب سے بڑا مفت مرکز

www.KitaboSunnat.com

ناک سے خون بہہ نکلتا ہے۔ آپ موسم گرما میں دھوپ میں بلاوجہ چلنے سے گریز کریں۔ گرمی سے بچیں گرم اشیاء کا استعمال ترک کردیں۔ انڈا، مچھلی، مرغ مصالحہ جات سے احتیاط کریں۔ جب نکسیر کا خون آرہا ہو، تو سرہانے کو پائنتی سے نیچا کرکے چارپائی پر چت لیٹے رہیں، سر پر ٹھنڈا پانی ڈالیں۔ مازو کو پیس کر ناک میں پھونکنے سے نکسیر بند ہو جاتی ہے۔

سوال:..... مجھے گزشتہ دو سال سے موسم گرما میں نکسیر بہنے لگتی ہے، جبکہ موسم سرما میں ایسا نہیں ہوتا، میری عمر بتیس سال ہے، صحت اچھی ہے مشورہ دیں؟

جواب:..... اس کی وجہ آپ کے خون میں جوش کا بڑھ جانا ہے۔ گرمیوں میں خون کی رگیں پھیل جاتی ہیں اور خون بھی جوش مارتا ہے۔ آپ اس موسم میں گرما اشیاء سے ہاتھ اٹھالیں، گردن کو سخت دھوپ سے بچائیں، گرمی میں باہر نکلنے سے احتیاط کریں، دن میں ایک دو بار ٹھنڈے پانی سے غسل کیا کریں۔ سبز ترکاریاں زیادہ استعمال کریں۔ آلو بخارا کا استعمال مفید ہے۔ رات کو پانی بھرے مٹکے میں پندرہ بیس گرام کھوپرے کا ٹکڑا بھگو کر صبح نہار منہ استعمال کیا کریں۔



کتاب و سنت کی روشنی میں لکھی جانے والی اردو اسلامی کتب کا سب سے بڑا مفت مرکز

www.KitaboSunnat.com

الرجی

سوال:.....میری عمر چوبیس سال ہے، جب کبھی انڈا کا استعمال کرتا ہوں تو سانس کی تکلیف ہونے لگتی ہے۔ ویسے مجھے اور کوئی تکلیف نہیں ہے۔ دو ایک مقامی معالج حضرات سے رجوع کیا تو انھوں نے کہا کہ الرجی ہے۔ انڈا کھانے سے الرجی کیسے ہوتی ہے اور الرجی مرض کے بارے آپ ذرا تفصیل سے تحریر کریں۔ کیوں کہ یہ لفظ اب عام استعمال ہوتا ہے۔

جواب:.....جن چیزوں کو جدید طبی تحقیقات سے موسوم کیا جاتا ہے، ان میں ایک الرجی Allergy ہے۔ الرجی ایک ایلوپیتھی اصطلاح ہے، جس کا اُردو ترجمہ زُود حسی یا حساسیت کیا جاسکتا ہے۔

اکثر اوقات ہم بعض ناپسندیدہ باتیں سننے پر مجبور ہوتے ہیں، جس سے جسم میں اشتعال پیدا ہوتا ہے، لیکن اس ناپسندیدگی کا اظہار بھی نہیں کر سکتے۔ اس سے جسم میں گھٹن اور انتقامی جذبہ ابھرتا ہے اور بدن میں ہیجان پیدا ہوتا ہے، جس سے کچھ خاص مادّے خون میں شامل ہو جاتے ہیں، الرجی کی ابتدا یہیں سے ہوتی ہے۔ آہستہ آہستہ مریض اس قدر زود حس ہو جاتا ہے کہ معمولی سے معمولی ناپسندیدہ بات الرجی کے حملے کا سبب بن جاتی ہے۔ الرجی کا ایک اور پہلو بھی ہے، بعض لوگوں کو بعض چیزیں ناموافق ہوتی ہیں اور ان کے استعمال سے بجائے فائدہ کے نقصان ہو جاتا ہے۔ حالاں کہ ان چیزوں میں کوئی خرابی نہیں ہوتی، بلکہ مکمل غذائیت ہوتی ہے اور یہی چیزیں دوسرے افراد کے لیے مفید ہوتی ہیں۔ مثال کے طور پر انڈا ہے جو ایک مکمل غذا ہے۔ اس میں کوئی خرابی نہیں اور تندرست جسم کے لیے مفید شے ہے، لیکن بعض لوگوں کو انڈا کھانے سے دمہ کی سی کیفیت پیدا ہو جاتی ہے۔ جیسا کہ آپ نے تحریر کیا ہے۔ اسی کو الرجی کہتے ہیں۔ الرجی کو خلاف مزاج کے لفظ

کتاب و سنت کی روشنی میں لکھی جانے والی اردو اسلامی کتب کا سب سے بڑا مفت مرکز

www.KitaboSunnat.com

سے بھی تعبیر کیا جاسکتا ہے جیسے بعض لوگوں کو بعض چیزیں فائدہ کی بجائے نقصان دیتی ہیں اور کہتے ہیں کہ فلاں شئے میرے موافق نہیں۔ اسی ناموافقت کو الرجی کہتے ہیں۔

الرجی کی اصطلاح نے وبا کی شکل اختیار کر لی ہے اور اس لفظ کا استعمال ماڈرن ہونے کا مظہر بن گیا ہے۔ کسی قسم کی تکلیف ہوئی فوراً کہہ دیا کہ الرجی ہے۔ بہرحال یہ ایک حقیقت ہے کہ بعض چیزوں کے استعمال یا ان کی خوشبو یا گرد و غبار کی دھونس سے بعض لوگوں میں مرضی عوارضات نمودار ہو جاتے ہیں اور ایسے اثرات قبول کرنے کی استعداد کو الرجی کہتے ہیں۔ بعض حشرات الارض یعنی کیڑوں مکوڑوں کا کاٹنا یا جلد پر ملا جانا اور روز مرہ استعمال میں آنے والی بعض اشیاء مثلاً انڈا، مچھلی، بعض سبزیاں گوبھی، پالک اور آلو الرجی پیدا کرنے والی اشیاء ہیں۔ بعض لوگ بعض رنگوں سے الرجک ہوتے ہیں۔ مثلاً ملکہ الزبتھ سرخ رنگ سے الرجک ہے۔ جس کی وجہ سے جس تقریب یا جگہ انھیں جانا ہوتا ہے وہاں اس امر کا خیال رکھا جاتا ہے کہ وہاں کوئی چیز سرخ رنگ کی نہ ہو۔ یہاں تک کہ پھولوں کی پتیاں بھی نچھاور نہیں کی جاتی ہیں۔ وہ ۱۹۶۰ء میں جب پاکستان کے دورے پر آئیں تو جن راستوں سے گزرنا تھا، ان راستوں سے سرخ عمارتوں کا رنگ بدل دیا گیا اور عوام سے اپیل کی گئی کہ وہ گلاب کے پھولوں کی پتیاں نچھاور نہ کریں۔

الرجی زیادہ تر شرفا کا مرض ہے۔ کیونکہ ایسے ہی لوگ اپنی تہذیب اور اخلاق کے باعث دوسروں کی ناپسندیدہ باتیں سننے پر مجبور ہوتے ہیں۔ وہ لوگ حساس طبیعت کے ہونے کے باعث من مانیاں نہیں کرتے۔ اسی طرح وہ گھٹن محسوس کرتے ہیں، جو ان کے اعصاب پر حاوی ہوتی ہے۔ رفتہ رفتہ یہی ہیجان الرجی کا سبب بن جاتا ہے۔ الرجی کے مریض کم سن بچوں سے لے کر بوڑھوں تک سبھی ہوتے ہیں۔ بعض لوگ اس کو مرض نہیں سمجھتے اور محض نازک مزاجی کہہ کر ٹال دیتے ہیں۔ الرجی بہرحال مرض ہے جو شاعری کی طرح انسان کے اندر سے پیدا ہوتا ہے۔

الرجی کے شکار لوگوں کو الرجک کہتے ہیں۔ بہرحال اس کا علاج ہر آدمی کے مزاج اور تکلیف کے مطابق الگ تر ہے۔

کتاب و سنت کی روشنی میں لکھی جانے والی اردو اسلامی کتب کا سب سے بڑا مفت مرکز

www.KitaboSunnat.com

چھینکیں آنا:

سوال:..... مجھے بہت زیادہ چھینکیں آتی ہیں، چھینکیں آنے کی کیا وجہ ہوتی ہے اس بارے تحریر کریں؟

جواب:..... یوں تو چھینک آنا جسم کا طبعی عمل ہے، جب ناک کی غشائے مخاطی میں ورم آجاتا ہے یا کسی وجہ سے خراش آجائے تو ناک کے اعصاب اس کی اطلاع دماغ کو دیتے ہیں، دماغ اس خراش یا چیز کو نکالنے کا اہتمام کرتا ہے، جس کے تحت پھیپھڑے دماغ کی ہدایات کے مطابق کافی مقدار میں ہوا اپنے اندر بھر لیتے ہیں، اس سے ناک اور حلق کا راستہ بند ہو جاتا ہے اور سانس لینے کے عمل میں حصہ لینے والے تمام عضلات یکا یک پوری قوت سے سکڑ کر پھیپھڑوں سے بھری ہوئی ہوا کو پورے دباؤ اور تیزی سے خارج کرتے ہیں، اس طرح چھینک کا عمل مکمل ہو جاتا ہے۔ چھینکیں آنے کی صورت میں رومال اپنے پاس رکھا کریں، کیونکہ چھینک کے وقت پھوار کی صورت میں نکلنے والے غشائے مخاطی کے قطرے کئی فٹ تک جاتے ہیں، جس سے جراثیم پھیلتے ہیں۔ اس کے علاج کے لیے معالج ہی صحیح مشورہ دے سکتا ہے جو مریض کا معائنہ کر کے اسباب کے مطابق نسخہ تجویز کرے گا۔ ویسے چھینکیں آنے سے ہمارے ہاں یہ کہاوت بھی وابستہ ہے کہ کسی کے یاد کرنے سے ایسا ہوتا ہے، مگر طبی طور پر اس کی کوئی حقیقت نہیں بلکہ طب کی کتابوں میں اس کا کوئی ذکر نہیں ہے۔ مگر پرانے لوگ ایسا کہتے آرہے ہیں کہ جس کی سائنسی توجیہہ کوئی نہیں ہے۔

سوال:..... مجھے کچھ عرصے سے بہت چھینکیں آتی ہیں، ایک ڈاکٹر صاحب نے ناک کے معائنہ کے بعد بتایا کہ ناک کی جھلی میں سوزش اور ورم ہے، چھینکوں کا سبب یہ سوزش و ورم ہے، مشورہ دیں؟

جواب:..... کبھی کبھار چھینک کا آنا صحت کی علامت خیال کیا جاتا ہے، مگر جب یہ بڑھ جائیں تو فائدہ کی بجائے نقصان کا سبب بن جاتی ہیں۔ آپ میں تو یہ سبب سامنے آچکا ہے کہ ناک کی جھلی میں ورم اور سوزش کے سبب زیادہ چھینکیں آرہی ہیں۔ آپ ناک کو اچھی طرح صاف کر کے روغن گل یا روغن کدو کے چند قطرے دن میں دو تین مرتبہ ناک میں

کتاب و سنت کی روشنی میں لکھی جانے والی اردو اسلامی کتب کا سب سے بڑا مفت مرکز

www.KitaboSunnat.com

ٹپکا دیا کریں۔ تین چار روز یہ عمل کافی رہے گا۔

ڈسٹ الرجی:

سوال:..... مجھے چھینکیں بہت آتی ہیں، جس معالج سے ملتا ہوں وہ سب اس کو ڈسٹ الرجی کہتے ہیں۔ ویکسین بھی بنوائی، مگر افاقہ نہیں ہوا۔ اس بارے آپ مشورہ دیں؟

جواب:..... ناک کی نازک جھلیوں میں ورم کے بعد ان کے سوراخوں میں حساسیت بڑھ جاتی ہے جو تبدیلی موسم، گرم سرد ہواؤں اور دھویں گرد و غبار کے باعث ان جھلیوں میں خارش بڑھ جاتی ہے اور یوں چھینکوں کا سلسلہ شروع ہو جاتا ہے۔ اس مرض کا تعلق اندرونی خرابی سے ہے، جس کا دور ہونا ضروری ہے۔ آپ تخم میتھی (میتھی دانے) چھ گرام آدھے گلاس پانی میں ابال کر چھان کر رات سوتے وقت ایک ماہ تک استعمال کریں اور گرد و غبار دھویں سے بچنے کے لیے ماسک کا استعمال کیا کریں۔ ہمارے ہاں ماحولیاتی اور فضائی آلودگی میں جس طرح آئے روز اضافہ ہو رہا ہے۔ اس کے نتیجے میں ڈسٹ الرجی کے مریضوں کی تعداد میں اضافہ ہوتا جا رہا ہے۔

ناک بند رہنا:

سوال:..... مجھے کافی عرصے سے نزلہ کی شکایت ہے، جس کے سبب کبھی ناک بند ہو جاتی ہے، جس سے رات کو خاص کر سانس لینے میں کافی دِقت ہوتی ہے، کبھی کبھی سر میں درد بھی ہوتا ہے، سر کے کچھ بال بھی سفید ہو گئے ہیں، مشورہ دیں؟

جواب:..... آپ کا خط پڑھ کر اندازہ ہوتا ہے کہ نزلہ جم گیا ہے، جس سے سر میں درد بھی ہوتا ہے اور بال بھی سفید ہو رہے ہیں۔ آپ کے ناک کی اندرونی غشائے مخاطی میں ورم آ گیا ہے اور یہ ورم دماغ تک سرایت کر گیا ہے۔ آپ نیم کے تازہ پتے دو تولے روزانہ لے کر پانی میں جوش دے لیا کریں۔ پھر ہلکا نمک ملا کر اس نیم گرم پانی سے ناک کو وضو کی طرح دھویا کریں۔ اور رات سونے سے قبل قرص اسطخو دوس اعدد ہمراہ خمیرہ بادام چھ گرام استعمال کیا کریں۔ ایک ماہ تک یہ عمل رکھیں۔ اُمید ہے آپ کی شکایت جاتی رہے گی۔

کتاب و سنت کی روشنی میں لکھی جانے والی اردو اسلامی کتب کا سب سے بڑا مفت مرکز

www.KitaboSunnat.com

آواز صاف نہیں:

سوال :..... ایک سکول ٹیچر ہوں، پڑھاتے ہوئے اکثر میری آواز خراب ہو جاتی ہے۔ مجھے ایسا نسخہ تجویز کریں، جس سے میری آواز صاف رہے۔

جواب :..... یہ بھی ہوسکتا ہے کہ آپ کی آواز خراب ہونے کا سبب حلق کا ورم ہو، جس سے آواز کی ڈوریاں متاثر ہوتی ہوں۔ آپ ملٹھی چھ گرام پانی میں جوش دے کر چھان کر شربت توت سیاہ ایک چمچہ ملا کر چند دن تک استعمال کریں، نیم گرم پانی سے غرارے بھی کیا کریں۔

آواز بیٹھ جانا:

سوال :..... میری آواز اس وقت عموماً بیٹھ جاتی ہے، جب مسلسل بولوں۔ ایک کالج میں لیکچرار ہوں، اس وجہ سے لیکچر دینے میں دقت ہوتی ہے۔

جواب :..... خولنجاں ۳ گرام، دن میں دو بار، چوس لیا کریں۔ شربت توت سیاہ ایک ایک چمچہ دن میں دو بار لے لیا کریں۔ کھٹی ٹھنڈی اشیاء برف وغیرہ سے پرہیز رکھیں۔

آواز دو قسم کی ہے:

سوال :..... میری عمر ۲۰ سال ہے، جسمانی طور پر صحت اچھی ہے، مگر آواز بہت باریک ہے۔ بعض دفعہ یوں لگتا ہے، جیسے دو قسم کی آوازیں ہیں۔ ایک باریک اور دوسری نارمل۔ اس کے لیے رائے دیں۔

جواب :..... برگ تلسی یعنی تلسی کے پتے چھ گرام خولنجاں چھ گرام لے کر پانی میں جوش دے کر دن میں ایک دفعہ پی لیا کریں۔ چند دن کے استعمال سے مفید نتائج سامنے آئیں گے۔ رات سونے سے قبل شربت توت سیاہ اچھی سے لے لیا کریں۔ کھٹی ٹھنڈی اشیاء سے احتیاط رکھیں۔

ٹانسلز:

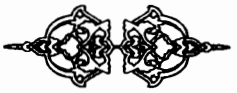
سوال :..... میرا بچہ جس کی عمر چھ سال ہے، کو ٹانسلز (ورم لوز تین) کی شکایت ہے،

کتاب و سنت کی روشنی میں لکھی جانے والی اردو اسلامی کتب کا سب سے بڑا مفت مرکز

www.KitaboSunnat.com

اس کے گلے بڑھ چکے ہیں۔ ڈاکٹر حضرات نے آپریشن کا مشورہ دیا ہے۔ طب میں بغیر آپریش تدبیر ہے؟

جواب:.....شربت توت سیاہ (کالے شہتوتوں کا شربت) بڑی عمدہ تدبیر ہے۔ آپ کچھ عرصہ صبح اور رات ایک ایک چمچہ استعمال کرائیں۔ آپریشن کی ضرورت نہیں پڑے گی۔



کتاب و سنت کی روشنی میں لکھی جانے والی اردو اسلامی کتب کا سب سے بڑا مفت مرکز

www.KitaboSunnat.com

پسینہ کیوں آتا ہے؟

سوال:..... میری عمر ۲۸ سال ہے، صحت مند ہوں کوئی جسمانی تکلیف بھی نہیں ہے۔ صرف ایک پریشانی یہ ہے کہ میرے ہاتھوں پر پسینہ بہت آتا ہے۔ گرمیوں میں تو حد درجہ بڑھ جاتا ہے۔ پسینہ کہاں سے اور کیوں آتا ہے؟ ازراہِ کرم اپنے کالم میں اس بارے مجھے مشورہ دیں، تاکہ اس پریشانی کا خاتمہ ہو سکے۔

جواب:..... پسینہ ہر انسان کے لیے ضروری ہے۔ اس کے بغیر صحت نہیں ہو سکتی، اگر پسینہ رُک جائے تو بدن میں جو حرارت پیدا ہوتی رہتی ہے اگر وہ جسم میں ہی جمع رہے تو آدمی کو خاکستر کر دے اور زندگی برقرار نہ رہے۔ جن لوگوں کا یہ خیال و وہم ہے کہ انھیں پسینہ نہیں آتا وہ سنگین غلطی پر ہیں۔ ہر آدمی کو پسینہ ضرور آتا ہے۔ مگر اس طرح کہ ان کو واضح طور پر دکھائی نہیں دیتا۔ کیونکہ پسینے کا زیادہ حصہ نظر نہ آنے والے بخارات کی صورت میں اُڑ جاتا ہے اور یہ بات شاید آپ کے لیے مزید حیرانگی کا باعث ہوگی کہ ہر آدمی کے جسم سے عام طور پر ۲۴ گھنٹوں میں آدھ کلو پسینہ بہہ جاتا ہے۔ پسینہ اس وقت زیادہ نکلتا ہے جب جسم میں گرمی زیادہ پیدا ہوتی ہے اور جسم کی حرارت ۹۸٫۴ سے بڑھ جاتی ہے۔

موسم گرما میں عام طور پر پسینہ کا اخراج بڑھ جاتا ہے ایسے ہی دوڑنے، چلنے پھرنے اور محنت و مشقت کے کام کے بعد پسینہ زیادہ آتا ہے۔ جس قدر بدن میں حرارت کا اضافہ ہوتا ہے اتنا ہی زیادہ بدن حرارت کی زیادہ مقدار خارج کرنے کی کوشش کرتا ہے۔ پسینہ آنے کا راز یہی ہے لیکن جب غیر ضروری حرارت سے نجات حاصل کرنے کا احساس ہوتا ہے تو اس وقت جلد میں ننھے ننھے غدود اپنے سامان کی راہ سے جلد کی جانب کچھ نمکین سلفورس اور روغن دار سیال جس کو پسینے سے موسوم کیا جاتا ہے، بہنے لگتے ہیں اور بدن سے حرارت کھینچ کر خارج کر دیتے ہیں۔ جس کی وجہ سے جسم ٹھنڈا ہو جاتا ہے ایسے بھی لوگ ہیں جن کے پیروں

کتاب و سنت کی روشنی میں لکھی جانے والی اردو اسلامی کتب کا سب سے بڑا مفت مرکز

www.KitaboSunnat.com

کے تلوؤں اور ہتھیلیوں کی گلٹیوں کی کثرت ہوتی ہے اور وہ بڑی سرگرمی سے اپنے فرائض ادا کرتے ہیں۔ چنانچہ ایسے لوگوں کو پسینہ زیادہ آتا ہے۔ بدن پر ظاہر ہونے والے پسینے کے اور کئی اسباب بھی ہیں، مثال کے طور پر اضطراب، تشویش، خوف ڈر غصہ یا طبیعت کا زیادہ حساس ہونا۔ اس قسم کے پسینہ کو روکنے کا قدرتی اور صحیح ترین ذریعہ یہ ہے کہ ایسی نفسیاتی کیفیت پیدا نہ ہونے دی جائے۔ یہ پسینہ بالعموم ہتھیلیوں یا بغلوں میں آتا ہے کبھی اس میں بدبو بھی آنے لگتی ہے۔ پسینہ کو باقاعدہ صاف کیا جائے تو بدبو نہیں آتی۔ غم وغصہ سے دور رہا جائے۔ خوش وخرم زندگی گزاریں۔

ہاتھوں پیروں پر پسینہ:

سوال:..... میں ایم ایس سی کا طالب علم ہوں، میری شکایت یہ ہے کہ مجھے ہاتھوں پیروں کے تلوؤں پر بہت پسینہ آتا ہے، یہاں تک کہ لکھنے کے لیے ہاتھ کے نیچے رومال رکھنا پڑتا ہے اور ہر وقت ہاتھ میں رومال یا ٹشو پیپر رکھتا ہوں، اس کے لیے علاج تجویز کریں؟

جواب:..... لگتا ہے کہ آپ طبیعتاً حساس مزاج ہیں یا پھر آپ کا اعصابی نظام درہم برہم ہے، جس کے سبب یہ کیفیت ہوتی ہے۔ آپ یہ آسان سی تدبیر کریں کہ چائے کی پتی جو پکانے کے بعد بچ جاتی ہے وہ رات سونے سے قبل ہاتھ پاؤں کے تلوؤں پر مل لیا کریں اور صبح نہار منہ مفرح شیخ الرئیس چھ گرام ایک ماہ تک استعمال کریں۔ ان شاء اللہ شفا ہوگی۔ یہ ایک نفسیاتی کیفیت بھی ہوتی ہے، اپنے اعصابی نظام کو سکون فراہم کریں۔

ہاتھ پاؤں جلنا:

سوال:..... میرے ہاتھ پاؤں اکثر بہت جلتے ہیں، جیسے آگ نکلتی ہے بعض دفعہ جسم بھی گرم ہو جاتا ہے، گرمی زیادہ محسوس ہوتی ہے، اس کے لیے مجھے ادویہ تجویز کر دیں؟

جواب:..... ہاتھ پاؤں کا جلنا جسے آگ نکلتی ہے، حرارت جگر کی علامت خیال کیا جاتا ہے۔ آپ پانی کا استعمال بڑھا دیں۔ میٹھے پھلوں کا رس استعمال کیا کریں اور دوائی تدبیر کے طور پر مفرح بارد سادہ ایک چمچی ہمراہ شربت نیلوفر دو بڑے چمچے صبح نہار منہ ایک ماہ استعمال کریں۔

کتاب و سنت کی روشنی میں لکھی جانے والی اردو اسلامی کتب کا سب سے بڑا مفت مرکز

www.KitaboSunnat.com

سوال:.....عمر ۲۵ سال ہے، ملازمت کرتا ہوں، غیر شادی شدہ ہوں، مجھے ایک شکایت ہے کہ میرے ہاتھ پاؤں بہت جلتے ہیں، جیسے آگ نکلتی ہے، ویسے صحت اچھی ہے، اس کے لیے مشورہ دیں؟

جواب:.....آپ سونف اور دھنیا برابر وزن لے کر سفوف بنالیں۔ پھر دونوں کے برابر چینی ملالیں اور رکھ چھوڑیں، دوپہر شام کھانے کے بعد ایک ایک چمچی پانی سے لے لیا کریں امید ہے چند دنوں میں بہتری ہو جائے گی۔

ایڑی پھٹنا:

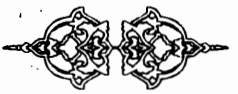
سوال:..... جب بھی موسم سرما آتا ہے، تو میرے پاؤں کی ایڑیاں پھٹ جاتی ہیں، جب کہ موسم گرما میں ایسا نہیں ہوتا، مجھے اس کے لیے نسخہ تجویز کریں؟

جواب:.....موم چھ ماشے کوتلوں کے تیل چار تولے میں پکائیں۔ اس کے بعد رال ایک تولہ باریک پیس کر ملالیں اور تھوڑی دیر پکا کر نیچے اتار لیں، اس مرہم کو پھٹی جگہ پر بھریں۔ امید ہے کہ اس تدبیر سے پھٹی ہوئی جگہ بھر جائے گی۔ سردیوں کے موسم میں بعض لوگوں میں یہ شکایت ہو جاتی ہے، جسے بوائی پھٹنا بھی کہتے ہیں۔

کان میں درد:

سوال:..... چند دنوں سے میرے کان میں درد رہتا ہے اور خارش بھی ہوتی ہے، اس کے لیے مجھے مشورہ دیں؟

جواب:.....نیم کا تیل اور روغن بادام ہم وزن ملا کر رکھ لیں، دن میں دو تین مرتبہ دو دو قطرے نیم گرم کر کے ٹپکا لیا کریں۔ درد جاتا رہے گا۔



کتاب و سنت کی روشنی میں لکھی جانے والی اردو اسلامی کتب کا سب سے بڑا مفت مرکز

www.KitaboSunnat.com

بے خوابی

سوال:..... میں بنک میں کام کرتا ہوں۔ عمر ۲۸ سال ہے، جسمانی طور پر صحت مند ہوں۔ مجھے چند ماہ سے نیند کم آتی ہے، اگر آتی ہے تو جلد اُچاٹ ہو جاتی ہے۔ ایسا کیوں ہے؟ پھر کبھی خواب آور گولیوں کا سہارا لینا پڑتا ہے۔ اس بارے میں اپنی قیمتی مشورے سے آگاہ فرمائیں اور علاج بھی لکھیں؟

جواب:..... موجودہ دور سائنسی دور کہلاتا ہے اور سائنسی ترقی نے انسان کی عقل کا ڈھانچہ بدل کر رکھ دیا ہے۔ یہاں تک کہ انسانی زندگی مشین کی مانند ہوتی جارہی ہے لیکن اس مشینی (جسے آپ میکانکی یا برق رفتار بھی کہہ سکتے ہیں) زندگی نے بہت سے امراض کو جنم دیا ہے۔ ان امراض میں ذہنی اور نفسیاتی عوارض بھی شامل ہیں۔ جس میں بے خوابی بھی شامل ہے۔

بے خوابی کی کئی اقسام ہیں۔ عام طور پر شب کو نیند کا تاخیر سے آنا ایک عام شکایت ہے۔ بعض اوقات رات کے ابتدائی حصے میں نیند آجاتی ہے، مگر آخری حصہ میں نیند نہیں آتی۔ ایک بار آنکھ کھل جائے تو پھر نیند نہیں آتی یا گہری اور پرسکون نیند نہیں آتی۔ بے خوابی کی علامات میں ماہرین طب سائنس کی یہ رائے ہے کہ نیند کا مرکز دماغ ہے۔ جس کا فعل یہ ہے کہ وقت پر سلا دے۔ دماغی امراض کے ماہر ڈاکٹر جارج اسٹون کا کہنا ہے کہ انسان کے دماغ کے سکون و توازن اور صحت کی بقا کے لیے ایک آدمی کو روزانہ ۶۔۷ گھنٹے گہری نیند سونا چاہیے۔ اس سے کم سونے والا بے خوابی کا مریض ہے۔ ماہرین طب و صحت نے تحقیقات کے بعد یہ رائے ظاہر کی ہے کہ عمر کے مختلف مدارج پر نیند کی اوسط بھی مختلف ہوتی ہے۔ اس سلسلے میں جو چارٹ ترتیب دیا گیا ہے وہ درج ذیل ہے:

- کمسن بچوں کے لیے ۱۵ گھنٹے نیند ضروری ہے۔

کتاب و سنت کی روشنی میں لکھی جانے والی اردو اسلامی کتب کا سب سے بڑا مفت مرکز

www.KitaboSunnat.com

- ۱۵ سال سے ۴۰ سال تک ۸ گھنٹے نیند ضروری ہے۔
- ۴۰ سال سے زائد عمر کے لیے ۶ گھنٹے نیند ضروری ہے۔

بے خوابی کے اسباب:

بے خوابی کا ایک اہم سبب رنج غم وغصہ، پریشانی، جذباتی ہیجان بھی ہوا کرتا ہے، اگر سونے سے قبل دماغ دن بھر کی مصروفیات کو فراموش کر کے پرسکون ہو چکا ہو یا اس میں موجود خیالات اطمینان ومسرت آمیز ہوں تو نیند جلد مسلط ہو جاتی ہے۔ اگر دماغ کسی فکر اور پریشانی وغیرہ میں مبتلا ہو مثلاً یہ سوچے کہ فلاں قرض کیسے ادا کیا جائے یا آمدنی کس طرح بڑھائی جائے۔ فلاں مسئلہ کو کیوں کر حل کیا جائے وغیرہ وغیرہ تو ان تمام باتوں سے دماغ متاثر ہوتا ہے۔ جس سے نیند آنکھوں سے یکسر غائب ہو جاتی ہے۔

تمباکو، چائے، قہوہ، مے نوشی بھی بے خوابی کا موجب ہیں۔ معدہ کی خرابی سے جب ریاحیں بکثرت پیدا ہوتی ہیں تو اس کے اثرات بھی دماغ محسوس کرتا ہے۔ بعض اصحاب نشاستہ دار اشیاء کم استعمال کرتے ہیں، جس سے دماغ میں خشکی ہو کر بے خوابی ہو جاتی ہے۔ الغرض بے خوابی کے مریض کی پوری کہانی یعنی اس کے کوائف صحت اور دماغی حالات کا مطالعہ ضروری ہے۔ تاکہ صحیح سبب معلوم ہو سکے۔ بعض اوقات مراق، مالیخولیا بخار، قبض اور یرقان ایسے امراض کے سبب سے بھی نیند میں کمی آ جاتی ہے اور مریض میں چڑچڑا پن پیدا ہو جاتا ہے۔ اگر یہ کیفیت برابر جاری رہے تو دماغی اختلال پیدا کر دیتی ہے۔ جو بعض اوقات شدید نتائج پر منتج ہوتی ہے۔ دماغی اور جسمانی صحت کا چولی دامن کا ساتھ ہے۔ یہ ایک اٹل اور فطری اصول ہے کہ ایک غیر صحت دماغ کا مالک صحت مند سوچ کا مالک نہیں ہو سکتا۔ ذہنی سکون جو نیند کے بعد قدرتی طور پر حاصل ہوتا ہے کو نظر انداز کرنا سنگین غلطی ہے۔ نیند کے دوران قوتِ سماعت بہت تیزی سے کام کرتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ نیند کے وقت معمولی شور وغل سے بھی نیند اُچاٹ ہو جاتی ہے اور اعصاب میں تناؤ پیدا ہو جاتا ہے۔ بے خوابی کا سبب نفسیاتی بھی ہو سکتا ہے۔

اس مرض کے علاج کے لیے طب مشرق کے اصول علاج کے مطابق مرض کے اصل

کتاب و سنت کی روشنی میں لکھی جانے والی اردو اسلامی کتب کا سب سے بڑا مفت مرکز

www.KitaboSunnat.com

اسباب ومحرکات کا جائزہ لیا جائے۔ بے خوابی کو دور کرنے کے لیے بعض اصحاب خواب آور ادویہ کا سہارا لیتے ہیں جو رفتہ رفتہ ایک تباہ کن مرضیہ عادت بن کر رہ جاتی ہے۔ بعض اصحاب بچنے کی کوشش کرتے ہیں۔ دونوں طریقے غلط ہیں۔ کیونکہ بعض حالات میں جب آدمی بے شمار پریشانیوں اور مسائل میں گھرا ہوتا ہے اور کئی دن تک سو نہ سکے تو قدرتی طور پر عصبی تناؤ اور ذہنی کھچاؤ پیدا ہوتا ہے۔ اس حالت میں اگر خواب آور گولی کا استعمال کرلیا جائے تو کوئی مضائقہ نہیں۔ لیکن ان گولیوں کا سہارا لیے مستقلاً نیند کو پورا کرنے کی کوشش وعلت کسی طور پر بھی ٹھیک نہیں۔ کیونکہ بعد میں اس عادت کے مضر اثرات سامنے آتے ہیں۔ خواب آور گولیاں کلورول ہائیڈریٹ، فیسٹو بار بی ٹون وغیرہ میں بعض مضر صحت اجزا ہوتے ہیں۔ جن کے سائیڈ ایفکٹ (یعنی دوسری نوعیت کے مضر اثرات) ہوتے ہیں۔ ان سے قلب اور خون کی نالیوں کو سخت نقصان پہنچتا ہے اور معدہ میں سوزش پیدا ہوتی ہے۔

ماہرین طب وصحت کی رائے میں مندرجہ ذیل تدابیر پر عمل کر کے بغیر کسی دوا کے استعمال کے بھی بے خوابی کو دور کیا جاسکتا ہے۔ وہ حضرات جو نفسیاتی اضطراب کا شکار ہوتے ہیں مثلاً ان کو ماضی و حال کے واقعات پریشان رکھتے ہیں اور وہ ان سے خوفزدہ ہوں تو انھیں چاہیے کہ وہ گزشتہ کل کو بھلا کر آئندہ کل کے روشن ہونے کے بارے سوچیں۔ وہ لوگ جو پریشانیوں کا زیادہ شکار رہتے ہیں ایسے لوگوں کو کوئی نہ کوئی فرحت بخش مشغلہ اختیار کرنا چاہیے۔ مثلاً کسی کھیل میں حصہ لیا کریں۔ موسم گرما میں لان میں پانی چھڑکا کریں۔ پودوں کو پانی دیں اس سے نہ صرف یہ کہ اعصابی دباؤ اور تناؤ ختم ہوگا بلکہ دل کی حرکت بھی متوازن رہے گی۔

کھانا کھانے کے بعد محنت سے احتیاط کی جائے۔ غور وفکر، غم وغصہ اور نشہ آور اشیاء مثلاً چائے، تمباکو وغیرہ سے بھی پرہیز کیا جائے۔ بستر نرم اور چارپائی مضبوط و ہموار ہو اور سوتے وقت سے تھوڑی دیر پہلے بستر پر لیٹیں تاکہ وقت مقررہ پر نیند آجائے۔ جہاں تک نیند کی کمی کا تعلق ہے تو اس کی وجوہات میں عموماً دماغی خشکی ہوتی ہے۔ اس لیے دماغ کو تر کرنے کے لیے رطوبات پہنچانا چاہیے۔ اس کے لیے مقوی دماغ روغنیات کا استعمال

کتاب و سنت کی روشنی میں لکھی جانے والی اردو اسلامی کتب کا سب سے بڑا مفت مرکز

www.KitaboSunnat.com

کریں۔ جلد ہضم ہونے والی غذآ ئیں مثلاً ساگودانہ آش جو، انار، انگور، سیب، امرود اور دودھ وغیرہ استعمال کرنا مفید ہے۔ تاہم غذا کے کم از کم تین گھنٹے بعد سوئیں۔ گرم، خشک، دیر ہضم اور ثقیل غذاؤں سے پرہیز کریں۔ مندرجہ ذیل نسخہ نیند نہ آنے کے تمام عوامل میں مفید ثابت ہوا ہے۔

ھوالشافی :.....مغز بادام شیریں: ۵ عدد۔ مغز کدو شیریں: ۵ ماشے۔ تخم کاہو: ۵ ماشے۔ تخم خشخاش: ۵ ماشے۔ کنجد سفید: ۲ ماشے۔ فلفل سیاہ: ۲ عدد۔ الائچی خورد: ۲ عدد، دودھ میں گھوٹ کر حسب ضرورت چینی ملا کر نہار منہ نوشِ جان فرمالیا کریں۔ کم از کم بیس یوم کریں۔

نیند نہیں آتی:

سوال :.....میری عمر ۴۲ سال ہے، صحت مند جسم ہے۔ چند ماہ سے کچھ گھریلو مسائل کی وجہ سے پریشان رہتا ہوں اور نیند بھی نہیں آتی اگر نیند آ جائے تو تھوڑی دیر بعد اُچاٹ ہو جاتی ہے پھر کروٹیں بدلتا رہتا ہوں۔ نیند والی گولی استعمال کروں تب مسئلہ حل ہوتا ہے۔ میں گولیوں کا عادی نہیں ہونا چاہتا۔ اب تو میری طبیعت میں چڑچڑا پن آ گیا ہے، مجھے کوئی بے ضرر تدبیر تحریر کریں؟

جواب :.....سب سے اوّل بات تو یہ ہے کہ نیند نہ آنے کا سبب آپ کے مسائل ہیں، جنھوں نے آپ کے اعصاب کو متاثر کیا ہے اور ذہنی پریشانی کا سبب بنے ہوئے ہیں۔ نیند نہ آنا ان امراض میں شامل ہے جو دورِ حاضر کی جدید مشینی زندگی نے بڑی شدت سے پیدا کیے ہیں اور انسان سے حقیقی روحانی سکون چھین لیا ہے، جسے دیکھو مسائل کا شکار اعصابی مریض اور بے خوابی کی شکایت کر رہا ہے۔ بے خوابی سے عصبی نظام بگڑ جاتا ہے، جس سے خلل دماغی کا مسئلہ بنتا ہے۔ نیند لانے والی گولی سے حقیقی نیند نہیں آتی اور نہ ہی جسم کو حقیقی سکون ملتا ہے بلکہ عصبی نظام گڑبڑ ہوتا ہے، ان کا استعمال اشد ضرورت میں ہی کرنا چاہیے مگر اب تو اپنے پیارے وطن میں نیند لانے والی گولیاں عام استعمال ہو رہی ہیں، جس سے صحت عامہ کے مسائل جنم لے رہے ہیں۔ آپ غیر ضروری غور و فکر سے اجتناب کریں۔

کتاب و سنت کی روشنی میں لکھی جانے والی اردو اسلامی کتب کا سب سے بڑا مفت مرکز

www.KitaboSunnat.com

پریشان رہنا چھوڑ دیں۔ خوش وخرم رہنے کی سعی کریں۔ سکون اعصاب کے لیے روحانی اقدار پر بھروسہ کریں۔ پابندی سے نماز ادا کریں۔

نیند کم آنا:

سوال:..... مجھے نیند بہت کم آتی ہے رات دیر تک جاگنا پڑتا ہے اگر نیند آ جائے تو تھوڑی دیر بعد اچاٹ ہو جاتی ہے، پھر تو باقی رات کروٹیں بدل بدل کر گزرتی ہے، اگر خواب آور گولی کا استعمال کرلوں تو پھر نیند آ جاتی ہے، لیکن میں ان گولیوں کا عادی نہیں بننا چاہتا۔ نیند نہ آنے کے سبب طبیعت تھکی تھکی رہتی ہے، موڈ ہشاش بشاش نہیں ہوتا، ایسا کیوں ہے اور کیا کروں؟

جواب:..... دورِ جدید کی مشینی زندگی نے جن امراض کو جنم دیا ہے، ان میں بے خوابی سرفہرست ہے۔ عام طور پر اس کا سبب ذہنی دباؤ اعصابی کھچاؤ کوئی پریشانی یا دماغی خشکی ہوتا ہے۔ اشد ضرورت میں ہی خواب آور گولی کا استعمال کریں۔ ان کا زیادہ استعمال یا عادی ہو جانا بہت سے دیگر عوارض کو جنم دیتا ہے۔ آپ خوش وخرم زندگی گزارنے کی سعی کریں۔ رنج وغم تفکرات سے دور رہیں۔ غیر ضروری امور میں نہ الجھیں۔ صبح نمازِ فجر کے بعد سیر کیا کریں اور مغز بادام شیریں ۱۰ عدد، تخم خشخاش ۳ گرام کو دودھ میں پیس کر میٹھا کر کے صبح نہار منہ پی لیا کریں۔ غذا ہلکی زود ہضم لیں۔ سبز ترکاریاں گھیا، ٹینڈا، توری، شلجم، گاجر، دودھ، دہی، مکھن، دال مونگ، شوربہ چپاتی کا استعمال مفید ہے، جبکہ دیر ہضم قابض بادی اور نشاستہ دار اشیاء سے احتیاط رکھیں۔ روغن لبوب سبعہ یا روغن کدو کی رات کو سر پر مالش بھی مفید رہے گی۔

نیند میں چلنا:

سوال:..... میرے بھائی کو نیند میں چلنے کی عادت ہے، کئی بار وہ سوتے ہوئے چلنے لگتا ہے، ایسا کیوں ہے اور کیا علاج کریں؟

جواب:..... یہ نامکمل نیند کی علامت ہے، گہری نیند نہ ہونے کے سبب ایسا ہو جاتا

کتاب و سنت کی روشنی میں لکھی جانے والی اردو اسلامی کتب کا سب سے بڑا مفت مرکز

www.KitaboSunnat.com

ہے، بلکہ بعض لوگ تو سوتے ہوئے باتیں کرتے ہیں۔ ایسے لوگوں کے دماغ کا عضلاتی نظام اور دماغ کا وہ حصہ جو اسے کنٹرول کرتا ہے، بیدار رہ جاتا ہے، جب کہ دماغ کی دوسری قوتیں سوئی ہوئی ہوتی ہیں۔ اسے دماغی کمزوری بھی قرار دیا جاسکتا ہے۔ آپ اپنے بھائی کے لیے یہ تدبیر کریں۔

سفید تل چھ گرام، رات پانی میں بھگو کر صبح پانی پھینک کر شہد ایک چمچہ ملا کر دودھ کے ساتھ کھلا دیا کریں۔ رات سونے سے قبل معجون برہمی ایک چمچی دے دیا کریں۔

کتنی نیند ضروری ہے؟

سوال:..... ایک صحت مند آدمی کے لیے کس قدر نیند ضروری ہے، اس حوالے سے تحریر کریں؟

جواب:..... انسانی جسم میں ہر وقت شکست و ریخت کا عمل جاری رہتا ہے۔ پرانے خلیات ٹوٹتے اور نئے بنتے رہے ہیں۔ مرمت کا یہ عمل باقاعدہ ہوتا رہتا ہے، جو غذا ہم استعمال کرتے ہیں وہ مرمت کا کام دیتی ہے۔ نیند اعصاب کو سکون فراہم کرتی ہے۔ دماغی ٹوٹ پھوٹ کے لیے نیند اشد ضروری ہے۔ ماہرین طب و سائنس کے نزدیک عمر اور کام کی نوعیت سے نیند کی ضرورت بہ انداز مختلف ہوتی ہے۔ مثلاً چھوٹے بچوں کو ۱۲ سے ۱۵ گھنٹے چاہیے ہوتی ہے۔ اس طرح ایک بالغ صحت مند کے لیے سات سے آٹھ گھنٹے نیند کافی ہے۔

کتاب و سنت کی روشنی میں لکھی جانے والی اردو اسلامی کتب کا سب سے بڑا مفت مرکز

www.KitaboSunnat.com

اعصابی تناؤ

سوال:.....دورِ حاضرہ کی مشینی زندگی نے جن امراض کو جنم دیا ہے، ان میں اعصابی تناؤ اور ذہنی دباؤ عام ہیں، جسے دیکھو وہ مسائل سے دوچار اور اعصابی تناؤ کا مریض ہے، بلکہ یوں کہنا شاید زیادہ مناسب ہوگا کہ بیشتر لوگ اس مرض میں مبتلا ہیں۔ ازراہِ کرم اپنے کالم میں اس بارے راہنمائی کریں اور ذرا وضاحت سے تحریر کریں؟

جواب:.....اعصابی تناؤ یا ذہنی دباؤ دورِ حاضر کا سبب سے بڑا اور عام مرض ہے، ہم اپنی روزمرہ زندگی میں دفتروں کاروباری اداروں، گلی کوچوں اور بازاروں میں اس پریشان کن اور عامتہ الوقوع مرض میں مبتلا متعدد افراد کا مشاہدہ کرتے ہیں۔ دراصل یہ کوئی جسمانی مرض نہیں، بلکہ صد فیصد ایک نفسیاتی اور ذہنی نوعیت کی مرضیہ کیفیت ہے، جس کی شدت آدمی کے عصبی نظام میں خلل وانتشار پیدا کردیتی ہے۔ موجودہ مشینی اور سائنسی دور کی زندگی کا انسان جن گوناگوں مسائل سے دوچار ہے۔ درحقیقت وہی اس مرض کا اصل سبب ہیں۔ مثال کے طور پر:

- اگر کوئی شخص مسلسل بے روزگاری کا شکار چلا آرہا ہے۔
- اس کے دل میں شدید قسم کا احساس کمتری غلبہ پاچکا ہے۔
- وہ غیر ضروری طور پر ذکی الحس واقع ہوا ہے۔
- وہ اپنی نجی معاشرتی زندگی میں بیک وقت کئی ایک غالب اور قوی تر قوتوں سے مغلوب خوفزدہ یا اپنے آپ کو ان سے گھرا ہوا محسوس کرتا ہے۔
- اسے اپنے اکثر و بیشتر کاموں اور خواہشات کی تکمیل کے لیے پے در پے ناکامیوں اور محرومیوں سے دوچار ہونا پڑا ہے۔
- اس میں کامیاب زندگی کی سب سے بڑی قوت اور جوہر کردار یعنی جذبہ خود اعتمادی کا فقدان ہے۔

کتاب و سنت کی روشنی میں لکھی جانے والی اردو اسلامی کتب کا سب سے بڑا مفت مرکز

www.KitaboSunnat.com

- جو اپنی جسمانی کمزوری ناکافی وسائل نامساعدہ معاشرتی اسباب یا ادھیڑ عمری کے باعث اپنے بلند عزائم اور خواہشات کی تکمیل سے محروم ہوتا ہے۔
- جسے اس کی عقلی و عملی کوتاہیوں نے اپنے مستقبل سے مایوس کر دیا ہو۔
- اور ایسی خواتین جن کے ہاں مسلسل بچیوں کی پیدائش ہوتی رہی ہو۔

ایسے افراد کا اعصابی تناؤ یا ذہنی دباؤ میں مبتلا ہونا ایک لازمی امر ہے۔

اعصابی تناؤ اور ذہنی کھچاؤ سے نجات مل سکتی ہے۔ حال ہی میں ڈیپریشن (اعصابی کھچاؤ) کے موضوع پر منعقدہ ایک مذاکرہ کے شرکاء نے متفقہ طور پر اس کے لیے نمازِ پنجگانہ کو بہترین طریقہ قرار دیا۔ اس سے آدمی کو ذہنی و روحانی سکون ملتا ہے۔ جس سے یہ تناؤ اور کھچاؤ کی کیفیت ختم ہو جاتی ہے۔ اس کے ساتھ ساتھ ایسے لوگوں کو اپنی صحت اور خوراک پر خاص طور پر توجہ کرنا چاہیے۔ زود ہضم غذا استعمال کریں۔ تفکرات سے دور رہیں۔ تاہم یہ امر واضح رہے کہ اس کے لیے مسکنات (خواب آور ادویہ) کا سہارا کبھی نہ لیا جائے، ان سے عارضی سکون تو مل جائے گا، مگر مابعد اثرات اور زیادہ نقصان دہ ہیں۔ جو چیز چلی جائے اس کا غم نہ کریں۔ اپنی ذات پر بھروسہ کریں۔ ہر کام خود اعتمادی سے کرنا چاہیے اور کسی احساس کا شکار نہ ہوا جائے۔ فضول سوچوں کی بجائے وقت کو اچھے مشاغل مثلاً کھیلوں وغیرہ میں صرف کیا جائے۔ زندگی میں توازن کی راہ اختیار کی جائے۔ دوسروں سے ایسی توقعات وابستہ نہ کریں جو پوری نہ ہو سکیں۔ اس طرح زندگی پرسکون ہوگی۔ جس سے اعصابی تناؤ اور کھچاؤ کی کیفیت ختم ہو جانے میں مدد ملے گی۔

ناک میں پھنسیاں:

سوال:..... میری ناک میں اکثر پھنسیاں بن جاتی ہیں جو ٹھیک بھی ہو جاتی ہیں، ان کو کھجانے سے کبھی خون آ جاتا ہے، میں بہت پریشان ہوں مشورہ دیں؟

جواب:..... رسونت ۲ گرام، روغن گل چھ گرام، عرقِ گلاب پندرہ گرام لے لیں۔ رسونت عرقِ گلاب میں حل کر کے روغن گل ملا لیں اور دن میں دو بار دو دو قطرے ناک میں ٹپکا لیا کریں۔

کتاب و سنت کی روشنی میں لکھی جانے والی اردو اسلامی کتب کا سب سے بڑا مفت مرکز

www.KitaboSunnat.com

ذیابیطس (شوگر)

سوال:.....عمر ۴۶ سال ہے، لیکن عرصہ ۴ سال سے ذیابیطس (شوگر) جیسے موذی مرض کا شکار ہوں، جس کی وجہ سے دن میں کئی بار پیشاب آتا ہے۔ جہاں پیشاب کرتا ہوں وہاں بعد میں چیونٹیاں جمع ہونا شروع ہو جاتی ہیں۔ ایلوپیتھی ادویہ استعمال کرتا ہوں تو مرض پر کسی حد تک کنٹرول رہتا ہے۔ اگر چھوڑ دوں تو دوبارہ شوگر آنی شروع ہو جاتی ہے۔ حالانکہ میں معالج حضرات کے کہنے کے مطابق باقاعدگی سے پرہیز کرتا ہوں۔ برائے مہربانی اس عام الوقوع مرض کے بارے میں بتایئے کہ یہ کیوں ہوتا ہے اور اس سے کس طرح چھٹکارہ ممکن ہے؟

جواب:.....موجودہ صدی کے شروع میں صورت یہ تھی کہ اگر کسی معالج نے کسی کو ذیابیطس کا مرض تشخیص کر دیا تو اس مریض کی دنیا تاریک ہو جاتی تھی۔ کیونکہ اس وقت اس مرض کا کوئی موثر علاج کسی کو معلوم نہ تھا۔ نتیجتاً مریض مایوس العلاج ہو کر آہستہ آہستہ ختم ہو جاتا تھا، لیکن اب اس مرض سے خوفزدہ ہونے کی ضرورت نہیں۔ اب مناسب تدابیر پرہیز اور علاج معالجہ سے کنٹرول ہو جاتا ہے۔

اس تکلیف سے مریض کی سرگرمیوں میں تو ضرور فرق آ جاتا ہے لیکن اس کی زندگی کو کوئی خطرہ نہیں رہتا۔ ذیابیطس ایک ایسا مرض ہے جو دنیا کے تمام ممالک میں پایا جاتا ہے اور بڑھتا جا رہا ہے۔ یہاں تک کہ بچوں کو بھی ہونے لگا ہے۔ ذیابیطس کو انگریزی میں ڈایابیٹیز کہتے ہیں۔ یہ مرض دو قسم کا ہوتا ہے۔

ذیابیطس شکری:.....اس میں پیشاب میں شکر آتی ہے۔ پیاس کی شدت ہوتی ہے۔ پیشاب بار بار آتا ہے۔

ذیابیطس سادہ:.....اس میں پیشاب میں شکر نہیں آتی اور نہ ہی پیشاب بار بار آتا

کتاب و سنت کی روشنی میں لکھی جانے والی اردو اسلامی کتب کا سب سے بڑا مفت مرکز

www.KitaboSunnat.com

ہے۔ پیاس بھی زیادہ نہیں لگتی۔

بالعموم یہ مرض ۴۰ سال کی عمر کے بعد ہوتا ہے اور زیادہ تر اس کا شکار آرام طلب غذا میں میٹھی نشاستہ دار اشیاء استعمال کرنے والے ہوتے ہیں۔ بعض اوقات یہ مرض موروثی بھی ہوتا ہے۔ اگر باپ کو ہے تو بیٹے کو بھی لاحق ہوسکتا ہے۔ مرض ہونے پر مریض کو کمزوری کا احساس ہوتا ہے۔ پیاس کی وجہ سے منہ خشک ہونے لگتا ہے۔ منہ کا ذائقہ میٹھا کھانے کے تھوڑی ہی دیر کے بعد دوبارہ بھوک لگ جاتی ہے۔ بدن کی جلد خشک اور کھردری ہوجاتی ہے اور کھجانے پر بھوسی جھڑتی ہے۔ ہتھیلیاں اور تلوے جلنے لگتے ہیں، تاہم معلوم نہیں ہوتا اور اندر ہی اندر گھن کی طرح کھائے جاتا ہے اور کمزوری کا احساس بڑھتا رہتا ہے۔

ذیابیطس کیوں ہوتا ہے؟

تمام نباتاتی غذا جو ہم کھاتے ہیں اس میں شکری اجزا شامل ہوتے ہیں۔ جو نشاستہ دار اشیاء میں نسبتاً زیادہ ہوتے ہیں۔ دورانِ غذا ہضم میں شامل ہوکر شکر انگوری (گلوکوز) میں تبدیل ہوجاتی ہے۔ غذا کی شکر انگوری میں بدل کر عروقِ جاذبہ میں جذب ہوکر چلی جاتی ہے اور وہاں شکر کبد میں تبدیل ہوکر جمع رہتی ہے۔ پھر حسب ضرورت عضلات جسم میں حرارت وقوت پیدا کرنے کے لیے پھر شکر انگوری میں تبدیل ہوکر صرف ہوتی رہتی ہے۔ شکر جسم میں وہی حیثیت رکھتی ہے جو پٹرول موٹر میں۔ اگر عضلات میں شکر کم ہو تو اس کے تحلیل ہوچکنے کے بعد خود عضلات بھی تحلیل ہونے لگتے ہیں۔ جب شکر اپنے کام کے بغیر خارج ہوجاتی ہے تو نظام جسم یہ کام بدن کے گوشت اور چربی سے لینے کی کوشش کرتا ہے۔ جس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ جسمانی عضلات رفتہ رفتہ اور غیر محسوس طور پر تحلیل ہونے لگتے ہیں۔ جس سے مرض کی علامات ظاہر ہونا شروع ہوجاتی ہیں۔

ماہرین طب و سائنس اس بات کی تصدیق کرچکے ہیں کہ لبلبہ میں ایک ایسی رطوبت پائی جاتی ہے جو خون کے اندر شکر کو کنٹرول کرتی ہے اور جب لبلبہ میں نقص واقع ہوجائے یعنی رطوبت پیدا نہ ہو تو شکر کنٹرول میں نہیں رہتی اور پیشاب کے ساتھ خارج ہوتی رہتی ہے۔ اس رطوبت کو انسولین کہتے ہیں، لیکن مریض کو انسولین استعمال کرانے سے شکر

کتاب و سنت کی روشنی میں لکھی جانے والی اردو اسلامی کتب کا سب سے بڑا مفت مرکز

www.KitaboSunnat.com

کنٹرول ہو جاتی ہے۔

اس مرض میں پرہیز علاج سے زیادہ اہمیت رکھتا ہے۔ اصلاحِ مرض کے لیے یہ امر قطعی ضروری ہے کہ ہر قسم کی میٹھی نشاستہ دار اشیاء سے ہاتھ کھینچ لیا جائے۔ غذا میں سبز ترکاریاں ساگ پات وغیرہ استعمال کریں۔ ہلکی ورزش کو اپنا معمول بنائیں اور زندگی خوش وخرم گزارنے کی سعی کریں۔ رنج وغم اور غور وفکر کو پاس نہ پھٹکنے دیں، کیوں کہ اس سے اعصاب شدید طور پر متاثر ہوتے ہیں۔

چونکہ نشاستہ دار اشیاء سے پوری طرح پرہیز ناممکن ہے۔ اس لیے جہاں تک ہو سکے احتیاط کی جائے۔ چاول اور دالیں بھی استعمال نہ کی جائیں۔ گوشت ہمیشہ ترکاری کے ساتھ استعمال کریں۔ بھوسی دار یعنی اَن چھنے آٹے کی روٹی گھیا توری پالک خرفے چولائی کا ساگ، سرسوں، میتھی وغیرہ استعمال کریں۔ گوشت، انڈا، دہی، مکھن، ذیابیطس میں مفید ہیں۔ چھاچھ بقدر وافر استعمال کریں، کیوں کہ یہ پیاس کو ختم کرتی اور بدن کو غذائیت فراہم کرتی ہے۔ دودھ میں شکر کا اضافہ نہ کریں۔ فربہ ہونے کی صورت میں غذا کم کر دیں۔

اگر یہ مرض ابتدائی سطح پر ہو تو بغیر ادویہ استعمال کیے صرف غذائی احتیاط سے ہی خاطر خواہ فائدہ حاصل ہو سکتا ہے۔ طب مشرق میں اس کے کئی ایک مؤثر علاج موجود ہیں، مشتے نمونہ از خروارے۔

۱: سبز کریلا کاٹ کر اس کا پانی نچوڑ کر بقدر پانچ تولے روزانہ پئیں۔

۲: جامن کی گٹھلی کی مینگ دو تولہ اور پوست خشخاش ۲ تولہ گڑ مار بوٹی ۲ تولہ کو پیس چھان کر صبح وشام ۳-۳ ماشے پانی یا چھاچھ کے ساتھ استعمال کر لیا کریں۔

یہ حقیقت پھر ایک بار واضح کی جاتی ہے کہ اس مرض میں پرہیز کو بڑی اہمیت حاصل ہے۔ اور غذائی احتیاط سے کافی فائدہ ہو سکتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ یہ مقولہ مشہور ہے۔ ایک پرہیز سو علاج سے بہتر ہے۔

کریلا اور جامن کا بکثرت استعمال بہت فائدہ مند ہے۔ اس لیے ان کا موسم میں خوب استعمال کرنا چاہیے۔

کتاب و سنت کی روشنی میں لکھی جانے والی اردو اسلامی کتب کا سب سے بڑا مفت مرکز

www.KitaboSunnat.com

سوال:.....عرصہ دو سال سے مرض ذیابیطس (شوگر) نے آ گھیرا ہے، جس سے بہت پریشان ہوں، جسم میں بہت کمزوری ہوچکی ہے۔ بار بار پیشاب کرنا پڑتا ہے، پیاس رہتی ہے، خون اور پیشاب دونوں میں شوگر ہے۔ جسے دیکھو آج کل شوگر کا مریض ہے۔ آخر یہ مرض کیوں ہوتا ہے اور کیا کروں؟

جواب:.....ذیابیطس (شوگر) دو قسم کا ہوتا ہے۔ سادہ اور شکری۔ اوّل قسم میں تمام علامات ہوتی ہیں، مگر شوگر نہیں آتی۔ یہ دور جدید کی مشینی زندگی کا تحفہ ہے۔ اس کا سبب بسیار خوری، رنج والم اور فاقہ ہوتے ہیں۔ نیز یہ موروثی بھی ہوتا ہے۔ اس مرض میں خون میں گلوکوز کی مقدار بڑھ جاتی ہے جو انسولین کی کمی سے ہوتا ہے۔ جسم انسانی کا ایک عضو لبلبہ ہے، جسے بانقراس (پنکریاز) کہا جاتا ہے، یہ گلوکوز کو کنٹرول کرتا ہے، جب کسی وجہ سے لبلبہ انسولین کی رطوبت نہیں بنا سکتا تو خون اور جسم میں شکر کنٹرول نہیں رہتی اور مرض ذیابیطس ہوجاتا ہے۔ خون میں شکر کی نارمل مقدار ۸۰ تا ۱۲۰ ہے۔ مرض کی تشخیص کے لیے خون اور پیشاب ٹیسٹ کرائے جاتے ہیں۔ ذیابیطس کی وجہ سے خون کی نالیاں تنگ ہو کر بلڈ پریشر بھی ہوجاتا ہے، گردے متاثر ہوتے ہیں۔ قوتِ مدافعت کمزور ہوتی ہے۔ آپ پیشاب ٹیسٹ کا روزانہ چارٹ رکھیں۔ اپنے پاؤں کا خاص خیال رکھیں، کیونکہ پاؤں کے انگوٹھے پر ہونے والے زخم سے جلد نجات نہیں ملتی۔ کوئی بھی زخم ہو بہت احتیاط سے علاج کریں۔ مریض ذیابیطس کا زخم جلد صحیح نہیں ہوتا۔ میٹھی اشیاء سے مکمل احتیاط کریں۔ سیر کو صبح وشام معمول بنالیں۔ یہ نصف علاج معالجہ ہے۔ غذا میں دودھ انڈا اور گوشت کا استعمال رکھیں۔ سبز ترکاریاں بھی مفید ہیں۔ کریلا اور جامن کا استعمال بہت مفید ہے۔ دوائی تدبیر کے طور پر جامن کی گٹھلیاں لے کر سفوف بنالیں اور صبح دوپہر، ۳۔۳ گرام ہمراہ تازہ پانی لیا کریں۔

ذیابیطس کی علامات:

سوال:.....ذیابیطس (شوگر) کی علامات کیا ہوتی ہیں؟

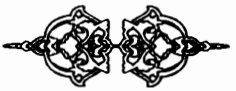
جواب:.....ذیابیطس میں مریض کو پیاس بار بار لگتی ہے۔ پیشاب بار بار آتا ہے، جسم میں کمزوری بڑھنے لگتی ہے۔ حبس کا احساس ہوتا ہے، جب تکلیف زیادہ ہوجائے تو

کتابُ و سنت کی روشنی میں لکھی جانے والی اردو اسلامی کتب کا سب سے بڑا مفت مرکز

www.KitaboSunnat.com

پیاس کی شدت سے منہ بھی خشک رہنے لگتا ہے۔ منہ کا ذائقہ میٹھا رہنے لگتا ہے۔ بعض لوگوں میں منہ سے خاص قسم کی میٹھی بو آتی ہے۔ بھوک بڑھ جاتی ہے، کھانے کے تھوڑی دیر بعد پھر بھوک لگتی ہے اور کھانے کی خواہش ہوتی ہے۔ ہاتھ پاؤں کی ہتھیلیاں جلنے لگتی ہیں، جس جگہ پیشاب کیا جائے وہاں چیونٹیاں جمع ہونے لگتی ہیں، جسم کی جلد خشک اور کھردری قسم کی ہو جاتی ہے اور کبھی قبض بھی ہوتا ہے۔

یہ ذیابیطس کی علامات ہوتی ہیں، مگر صحیح تشخیص کے لیے خون اور پیشاب کا ٹیسٹ کروانا چاہیے۔



کتاب و سنت کی روشنی میں لکھی جانے والی اردو اسلامی کتب کا سب سے بڑا مفت مرکز

www.KitaboSunnat.com

جوڑوں کا درد (آتھرائٹس)

سوال:..... میرے والد جن کی عمر ۶۰ سال ہے، عرصے سے جوڑوں کے درد میں مبتلا ہیں۔ چلتے پھرتے، اُٹھتے بیٹھتے وقت وقت محسوس کرتے ہیں۔ کبھی تو جوڑوں کے مقام پر ورم آ جاتا ہے۔ طب کا بھی بڑا علاج کرایا اور ایلوپیتھی معالجوں کو بھی آزمایا مگر ہنوز مرض ختم نہیں ہوا۔ سب اسے آتھرائٹس کے مرض کا نام دیتے ہیں۔ یہ کیا مرض ہے اور کیا کریں آپ مشورہ دیں؟

جواب:..... آتھرائٹس (ARTHRITIS) ایک انگریزی اصطلاح ہے جو جوڑوں کے درد اور ورم کے لیے مستعمل ہے جبکہ زبان طب میں اس کو وجع المفاصل کہتے ہیں۔ جوڑ اس مقام کو کہتے ہیں جہاں دو ہڈیوں کا باہمی ملاپ ہوتا ہے۔ اس مرض میں کبھی جوڑوں میں درد کبھی ورم اور کبھی سختی پیدا ہو جاتی ہے اور کبھی حرکت دینے سے اذیت ہوتی ہے۔

یہ مرض پرانا ہے اور ابتدائی دور کے انسانوں میں بھی پایا جاتا تھا۔ یہ مرض آہستہ آہستہ جڑ پکڑتا ہے۔ بعض اوقات اس کا حملہ تیزی سے بھی ہوتا ہے۔

شدتِ مرض کی صورت میں رات کو نیند نہیں آتی۔ بادی اور سرد اشیاء کا بکثرت استعمال اس کے بنیادی اسباب میں ایک اہم سبب ہے۔ ایسی غذائیں جن سے رطوبات بلغمیہ پیدا ہوتی ہیں اور جوڑوں میں آ کر رُک جاتی ہیں اور ان سے ریاح و تیزابیت پیدا ہو کر درد کا باعث بنتی ہیں۔ جدید تحقیقات طب کی روشنی میں اس مرض کا ایک خاص سبب غدود برگردہ (جو کہ گردوں کے اوپر واقع ہے) سے خارج ہونے والے کارٹیزون کی کمی بھی ہے۔ آج کل مستعمل بظاہر صحت بخش غذا جن میں پروٹین کاربوہائیڈریٹ اور روغنیات کی بھرمار ہے کی بہ نسبت تازہ سبزیاں اور پھل صحیح اور مکمل غذا کا درجہ رکھتے ہیں۔ واضح رہے کہ

کتاب و سنت کی روشنی میں لکھی جانے والی اردو اسلامی کتب کا سب سے بڑا مفت مرکز

www.KitaboSunnat.com

یہ مرض اچانک پیدا نہیں ہوتا بلکہ سنبھلنے کا وقت دیتا ہے۔ آج کل آتھرائٹس کی عام قسم وہ ہے جس میں جسم کے درمیانی حصے کے جوڑ، ریڑھ کی ہڈی اور جسم کے دوسرے جوڑ متاثر ہو رہے ہیں۔

جوڑوں کے درد کے مریض کو کھانے میں مکمل غذائیت کے لیے تازہ پھل، سبزیاں، ان کا شوربہ، دودھ، گاجر، سلاد، ٹماٹر، پیاز، پورے آٹے کی روٹی استعمال کرنی چاہیے۔ مرض کے افاقہ کی صورت میں گوشت آہستہ آہستہ شروع کرنا چاہیے۔

یہ ایک ایسی تکلیف ہے جس میں مریض جس قدر قدرتی غذا کے ذریعے اپنا علاج کرائے گا، اسی قدر جلد صحت یاب ہوگا۔ دورانِ علاج پرہیز کے طور پر سفید آٹا، سفید شکر، سگریٹ نوشی، گرم مصالحہ جات اور بادی و سرد اشیاء کا استعمال قطعی ترک کر دینا چاہیے۔ کھانا پکانے میں ایلومونیم کے برتن استعمال نہ کیے جائیں۔ قلعی دار برتن اور دیگچیاں مناسب رہتی ہیں۔ ترکاریوں کا شوربہ ایک اچھی غذا ہے۔ یہ مرض آہستہ آہستہ جاتا ہے، اس لیے اس تکلیف میں ذرا ہمت و استقلال سے کام لینا چاہیے۔ متورم جوڑوں پر گرم پانی میں گدیاں بھگو بھگو کر رکھیے۔ اس کے بعد کسی تیل یا بام کی آہستہ آہستہ مالش کیجیے۔ مالش یقیناً تسکین بخش ثابت ہوتی ہے۔

یوں تو ہر شخص کے لیے اچھی غذا کی ضرورت مسلمہ ہے، لیکن جوڑوں کے درد میں مبتلا مریض کے لیے اس کی اہمیت اور بھی بڑھ جاتی ہے۔ اس مرض میں علاج کے لیے جو ادویہ لمبے عرصے تک استعمال کی جاتی ہیں، ان سے بھی جسم سے غذائی اجزاء خارج ہوتے ہیں۔ عرصۂ دراز تک مرض میں مبتلا رہنے کی وجہ سے جسم اہم حیاتین اور معدنیات سے محروم ہو جاتا ہے اور یہ محرومی مرض میں پیچیدگی پیدا کرنے کا سبب بنتی ہے۔ اس لیے آتھرائٹس کے مریض کے لیے ایسی غذا کا استعمال بے حد ضروری اور ناگزیر ہے، جو اعلیٰ قسم کے سالم غذائی اجزا اور کثیر حیاتینی اجزاء پر مشتمل ہو۔

غذا کے ساتھ ساتھ اس مرض میں ورزش کو بڑی اہمیت حاصل ہے۔ اگر جسم کے ان جوڑوں کی جن میں درد ہوتا ہے، ورزش نہ کرائی جائے تو ان کے اردگرد کے عضلات خراب

کتاب و سنت کی روشنی میں لکھی جانے والی اردو اسلامی کتب کا سب سے بڑا مفت مرکز

www.KitaboSunnat.com

ہونے لگتے ہے)ں اور جوڑوں میں کمزوری ہونے لگتی ہے۔ جوڑوں کو حرکت دیتے رہنے سے جسم چاق و چوبند رہتا ہے اور جوڑوں کے اطراف کے عضلات بھی مضبوط ہوتے ہیں۔ اس سلسلے میں ہر ایسی ورزش جس سے جوڑوں پر زیادہ بار نہ پڑے، اچھی ہوتی ہے، اس مرض کا تعلق جذباتی ہیجان سے بھی ہے، اس لیے غم وغصہ سے دور رہنا چاہیے۔

طب میں اس کا مؤثر علاج ہے۔ جس کے مابعد کوئی اثرات نہیں ہوتے۔ نسخہ تحریر ہے:

ہم وزن سورنجاں، چوب چینی پیس کر سفوف بنا کر صبح وشام ۴۔۴ رتی پانی سے دیں۔ بعد غذا جوارش کمونی ۶۔۶ گرام۔ شب حب سورنجاں ۲ عدد، معجون سورنجاں ۶ گرام ایک ماہ تک لگاتار استعمال کریں۔

سوال:..... میری عمر بیالیس سال ہے تین بچوں کی ماں ہوں، جسم فربہ ہے، مجھے گزشتہ سال سے جوڑوں میں درد کی شکایت ہے۔ گھٹنوں میں زیادہ درد ہوتا ہے۔ بڑے علاج کرانے کے باوجود درد ختم نہیں ہوا، مشورہ دیں۔

جواب:..... جوڑوں کا درد جسے طبی اصطلاح میں وجع المفاصل کہتے ہیں۔ جوڑوں میں تیزابی مادے جمع ہونے سے ہوتا ہے۔ یہاں تک کہ جوڑوں کے مقام پر سوجن ہو جاتی ہے۔ ہلنے جلنے میں بھی دقت ہوتی ہے۔ اس تکلیف کا سبب غذائی بے اعتدالی قابض بادی اشیاء کا استعمال ہوتا ہے۔ بڑے جانور کا گوشت بالکل استعمال نہ کریں۔ بادی اشیاء سے احتیاط کریں۔ موٹاپا کم کرنے پر توجہ دیں۔ موٹاپا بہت سے امراض کا سبب بنتا ہے اور درج ذیل دوائی علاج کریں۔

سورنجاں اور چوب چینی ہم وزن پیس کر سفوف بنالیں۔ جو اکھار چوتھائی حصہ سفوف بنا کر ملالیں۔ پھر صبح وسہ پہر یہ سفوف ۱۔۱ گرام تازہ پانی سے لے لیا کریں اور رات سونے سے قبل حب سورنجاں ۲ عدد ہمراہ معجون سورنجان ایک چمچی ایک ماہ تک استعمال کریں۔

جوڑوں کا ورم:

سوال:..... عمر اڑتالیس سال ہے، میرے گھٹنوں میں درد ہوتا تھا۔ اب ورم بھی آجاتا ہے، جس سے چلنے پھرنے میں مشکل ہوتی ہے اگر صورتِ حال اسی طرح رہی تو لگتا

کتاب و سنت کی روشنی میں لکھی جانے والی اردو اسلامی کتب کا سب سے بڑا مفت مرکز

www.KitaboSunnat.com

ہے کہ چلنے پھرنے سے معذور ہو جاؤں گا۔ اپنی مالی حیثیت کے مطابق علاج معالجہ کرتا ہوں، مگر مرض ختم نہیں ہوا، مشورہ دیں۔

جواب:..... جوڑوں کا درد اور ورم مشہور تکلیف ہے جو موٹے لوگوں میں زیادہ ہوتی ہے۔ اس کا سبب جوڑوں میں بلغمی رطوبتیں جمع ہونا ہے۔ قابض بادی اشیاء کا زیادہ استعمال خرابی ہضم بارش میں بھیگنا گیلی جگہ پر بیٹھنا بھی اس مرض کے سبب ہوتے ہیں، یہ مرض ہر عمر میں ہوسکتا ہے اور بعض لوگوں میں موروثی ہوتا ہے، جدید طبی اصطلاح میں اسے روماٹائزم کہتے ہیں۔ آپ ذیل کی تدبیر کریں۔

سورنجان اور چوب چینی ہم وزن لے کر پیس لیں۔ چوتھائی حصہ جوا کھار پیس کر ملالیں۔ صبح وسہ پہر ایک ایک گرام تازہ پانی سے استعمال کیا کریں۔ چاول بادی اشیاء سے مکمل احتیاط کریں۔

رتن جوت کا روغن لے کر گھٹنوں پر مالش کیا کریں۔ اگر بازار سے دستیاب نہ ہو تو پھر رتن جوت پچاس گرام بازار سے خرید کر تلوں کے تیل ڈیڑھ سو ملی لیٹر میں جلالیں اور چھان لیں، تیل تیار ہے۔

لنگڑی کا درد

سوال:..... گزشتہ ایک سال سے عرق النساء جسے لنگڑی کا درد بھی کہتے ہیں، میں مبتلا ہوں۔ یہ درد کولہے کی ہڈی سے شروع ہو کر پاؤں تک جاتا ہے اور شدید ہوتا ہے۔ جب یہ درد ہوتا ہے تو طبیعت بہت بے چین ہوتی ہے، کیوں کہ ہلا جلا نہیں جاتا۔ ادویہ سے وقتی سکون ہوتا ہے، مگر مرض ختم نہیں ہوا۔ آپ طب کا کوئی نسخہ بتائیے؟

جواب:..... آپ کو عرق النساء کی تکلیف ہے، جسے عرف عام میں لنگڑی کا درد کہتے ہیں یہ درد بہت شدید ہوتا ہے۔ مریض لنگڑا کر چلتا ہے، اس لیے ہی لنگڑی کا درد کہتے ہیں۔ آپ ذیل کا نسخہ کچھ عرصہ تک استعمال کریں۔ اسگند ناگوری تین گرام، سورنجان شیریں دو گرام، مشک خالص ایک چاول برابر ان سب کو پیس کر باریک سفوف بنالیں۔ پھر شکر چھ گرام اور گھی دس ملی لیٹر ملا کر علی الصبح استعمال کرلیا کریں۔ گوشت ثقیل اشیاء اور چاولوں سے

کتاب و سنت کی روشنی میں لکھی جانے والی اردو اسلامی کتب کا سب سے بڑا مفت مرکز

www.KitaboSunnat.com

مکمل پرہیز رکھیں، البتہ پرندوں کا گوشت مفید ہے۔ غذا سادہ رکھیں۔

ایلوا: ۲۵ گرام۔ پوست ہلیلہ زرد: ۲۵ گرام۔ سورنجان شیریں: ۲۵ گرام۔ لے کر کوٹ کر سفوف بنالیں اور تھوڑے پانی میں ملا کر چنے برابر گولیاں بنالیں۔ دن میں دو بار دو دو گولیاں پانی سے کھانا بھی مفید ہے۔

کتاب و سنت کی روشنی میں لکھی جانے والی اردو اسلامی کتب کا سب سے بڑا مفت مرکز

www.KitaboSunnat.com

بواسیر

سوال:..... مجھے بواسیر کی تکلیف ہے۔ کبھی خون آتا ہے۔ ادویہ کے استعمال سے چند ماہ آرام آجاتا ہے۔ پھر کبھی کبھار شروع ہوجاتا ہے، مقعد پر مسے ہیں۔ اگر قبض نہ ہو تو پھر کچھ طبیعت ٹھیک رہتی ہے۔ اگر قبض ہوجائے تو پھر عموماً خون آجاتا ہے۔ میں اس مرض سے بڑا پریشان ہوں اور چاہتا ہوں کہ اس سے مستقلاً نجات مل جائے۔ ایک بات یہ ہے کہ میرا کام دن بھر بیٹھے رہنے کا ہے۔ گھومنا پھرنا کم ہوتا ہے۔

جواب:..... یہ ایک مشہور مرض ہے جس میں مقام مقعد پر خلط سودا ویت (ردی خون) جمع ہوکر رگوں کے پھولنے کا سبب بنتا ہے۔ اس مرض کی دو قسمیں ہیں:

۱:۔ خونی بواسیر

۲:۔ بادی بواسیر

- خونی بواسیر:..... اس مرض میں خون یا زرد پانی رستا رہتا ہے۔
- بادی بواسیر:..... میں خون نہیں آتا، تاہم اجابت میں دقت سوزش اور جلن ہوتی ہے۔

بواسیر خونی میں رگوں کے منہ کھل جانے کی وجہ سے خون و زرد پانی بہتا رہتا ہے۔ مقام مقعد پر بوجھ، خارش اور جلن ہوتی ہے۔ خون پاخانے کے ساتھ خارج ہوتا ہے اور اجابت کے بعد قطرہ قطرہ ٹپکتا ہے۔ بعض مریضوں میں اس قدر شدت سے آتا ہے کہ انتہائی نقاہت ہوجاتی ہے اور نوبت بے ہوشی تک بھی آجاتی ہے۔

بواسیر بادی میں مسوں میں شدید درد ہوتا ہے۔ ریاح ہر وقت پیٹ میں گھومتے ہیں۔ مریض ہر وقت تھکن اور بے چینی کی سی کیفیت محسوس کرتا ہے۔ کمر اور رانوں میں درد بھی ہوتا ہے، طبیعت متفکر سی رہتی ہے۔ بواسیر خونی ہو یا بادی دونوں کے اسباب تقریباً یکساں ہیں جن کے باعث خون کا دباؤ مقعد کی جانب زیادہ ہو، لیکن دورانِ خون کی واپسی ناکافی

کتاب و سنت کی روشنی میں لکھی جانے والی اردو اسلامی کتب کا سب سے بڑا مفت مرکز

www.KitaboSunnat.com

ہوتی ہے۔ عموماً سارا دن ایک نشست پر بیٹھے رہنے والے جیسا کہ آپ نے تحریر کیا ہے۔ آرام طلبی، مرغن غذاؤں کا زیادہ استعمال حفظانِ صحت کے اصولوں سے اغماض، ورزش کی کمی وغیرہ اسباب بواسیر میں شامل ہیں۔

مرض بواسیر میں سب سے پہلے قبض پر توجہ دیں۔ یعنی یہ نہ ہونے دیں۔ قبض نہ ہونے کی صورت میں آپ کو پچاس فیصد افاقہ ہو جائے گا۔ اگر اجابت کھل کر آ جائے تو بواسیر کی تکلیف محسوس نہیں ہوتی۔ اس لیے غذا میں مرغن اور ثقیل اشیاء اور چاولوں سے پرہیز کیا جائے۔ بڑے جانور کا گوشت، مرچ، گرم مصالحہ جات بالکل ترک کر دیں۔ ذرا سی بد پرہیزی گرم مرغن اشیاء کے استعمال سے یہ مرض دوبارہ ہو سکتا ہے۔ یہ مرض تکلیف دہ ہے اور پریشان کن بھی۔ لیکن چند ہفتے مستقل مزاجی سے علاج کرنے سے رفع ہو سکتا ہے۔ ذرا ہمت کریں علی الصبح سیر کو معمول بنائیں اوپر دیئے چارٹ کے مطابق پرہیز کریں۔ سبزیاں زیادہ استعمال کریں۔

ھوالشافی:..... صبح نہار منہ حب بواسیر خونی ۲ عدد پانی سے۔ قبض کی صورت میں شربت ارزانی ۲ تولہ بھی ہمراہ استعمال کریں۔ رات کو سونے سے قبل اطریفل مقل ۶ ماشے اگر بواسیر میں خون نہ آتا ہو تو پھر حب بواسیر بادی ۲ عدد صبح نہار منہ شربت ارزانی کے ہمراہ استعمال کریں۔

بواسیر خونی:

سوال:..... مجھے عرصہ چھ ماہ سے خونی بواسیر کی شکایت ہو چکی ہے، اجابت کے ساتھ خون آتا ہے، مقعد پر مسے بھی ہو چکے ہیں، اکثر قبض ہوتی ہے، کافی تدابیر کر چکا ہوں، مگر مسئلہ حل نہیں ہوا؟

جواب:..... آپ کو بواسیر خونی ہے، اس کا سبب عام طور پر آنتوں میں خرابی ہوتی ہے۔ جس سے قبض ہوتا ہے۔ قبض جسے اُمّ الامراض کہا جاتا ہے، وہ اس مرض بواسیر کا بھی ایک اہم سبب ہوتا ہے۔ قبض نہ ہونے کی صورت میں بواسیر کو نصف افاقہ ہو جاتا ہے۔ آپ سب سے اوّل بڑے جانور کا گوشت ہمیشہ کے لیے ترک کر دیں۔ گرم اشیاء انڈا، مچھلی،

کتاب و سنت کی روشنی میں لکھی جانے والی اردو اسلامی کتب کا سب سے بڑا مفت مرکز

www.KitaboSunnat.com

مرغ، مصالحہ جات نہ لیا کریں۔ گرم اشیاء کے استعمال سے خون آ جائے گا۔ سبز ترکاریاں زیادہ استعمال کریں۔ ساگ پات اور موٹے آٹے کی روٹی کھایئے۔ رات سونے سے پہلے چھلکا اسپغول ایک چمچہ دودھ میں ملا کر لیا کریں۔

بواسیر بادی:

سوال :..... مجھے بواسیر کی شکایت ہے، مگر خون نہیں آتا۔ البتہ مقعد پر مسے بنے ہوئے ہیں۔ پاخانہ بہت قبض سے آتا ہے، جس سے مقعد پر خارش ہوتی ہے۔

جواب :..... آپ کو بواسیر بادی ہے، اس میں خون نہیں آتا، اگر خون آئے تو پھر بواسیر خونی کہلاتا ہے۔ سب سے اوّل آپ اُمّ الامراض قبض کی طرف توجہ دیں اور نہ ہونے دیا کریں۔ سبزیوں کا زیادہ استعمال کریں۔ موسمی پھل اور ان کا رس لیا کریں۔ پانی خوب پئیں رات سونے سے قبل اسپغول کا چھلکا ایک چمچہ ہمراہ دودھ لیا کریں اور مسوں پر لگانے کے لیے کوئی بواسیر کی مرہم استعمال کر لیا کریں۔

کتاب و سنت کی روشنی میں لکھی جانے والی اردو اسلامی کتب کا سب سے بڑا مفت مرکز

www.KitaboSunnat.com

ٹی بی

سوال:.....مرض ٹی بی کے اسباب کیا ہیں؟ اس بارے تحریر کریں؟

جواب:..... ٹی بی ٹیوبر کلوسس کا مخفف ہے، طبی اصطلاح میں اسے دق سل کہا جاتا ہے، یہ تکلیف عام طور پر پھیپھڑوں کی ہوتی ہے، مگر اب تو اس کی بے شمار قسمیں دریافت ہو چکی ہیں۔ آنتوں کی ٹی بی ہڈیوں کی ٹی بی اس کا صحیح اندازہ تو ٹیسٹ سے ہوسکتا ہے۔ اس کا سبب ایک جرثومہ ہوتا ہے، جو پھیپھڑوں کی ساخت کو کھوکھلا کرتا رہتا ہے۔ یہ جرثومے فضا میں موجود ہوتے ہیں، مگر صرف انہی لوگوں پر حملہ آور ہو سکتے ہیں، جن کی قوت مدافعت کمزور ہو، صحت خراب ہو جن کو جسم انسانی کی ضرورت کے مطابق غذا نہ مل سکے، جن کے پھیپھڑے کمزور ہوتے ہیں اور جن کو تازہ آکسیجن بقدر ضرورت نہ ملتی ہو۔

کتاب و سنت کی روشنی میں لکھی جانے والی اردو اسلامی کتب کا سب سے بڑا مفت مرکز

www.KitaboSunnat.com

ہیروئن کا استعمال

سوال:..... میرا بھائی جو کہ اس وقت ایم اے کا طالب علم ہے۔ ہیروئن جیسے موذی نشے کا شکار ہو چکا ہے۔ اس کو یہ عادت بی اے کے آخری ایام میں پڑی جو کہ اب پختہ ہو چکی ہے۔ ہم گھر والوں کو کوئی سال بھر کے بعد معلوم ہوا ہے۔ اب وہ پڑھائی میں دل لگانے کی بجائے اکثر تنہائی پسند کرتا ہے اور کہتا ہے کہ میں اب اس نشہ کے بغیر زندگی بے کیف محسوس کرتا ہوں۔ یوں بھی یہ لعنت اب بہت بڑھ چکی ہے۔ انسان نشہ کیوں کرتا ہے اور اس کے بچاؤ کے لیے کیا تدابیر موثر ہو سکتی ہیں؟ اپنے کالم میں اظہارِ خیال کریں تاکہ دوسرے نوجوان جو اس علت کا شکار ہیں بھی اس کے مضر پہلو سمجھ سکیں۔

جواب:..... منشیات کا سلسلہ یوں تو ہر دور میں رہا ہے مگر موجودہ دور میں یہ رجحان کچھ زیادہ ہی بڑھ گیا ہے اور افراتفری کے اس دور نے نوجوانوں کی معقول تعداد کو اپنی لپیٹ میں لے لیا ہے۔ ایک محتاط اندازے کے مطابق ہر دس منٹ بعد ایک آدمی کا اضافہ ہوتا ہے۔ اس مسئلہ کی سنگینی کی وجہ سے گزشتہ دنوں وزارتِ صحت بھی پوری طرح حرکت میں آ گئی اور حکومتی سطح پر بھی متعدد اقدامات ہوئے۔ نشہ کرنے والے افراد کے بارے میں جو جائزے مرتب کیے گئے ہیں، ان کی روشنی میں یہ بات واضح ہوئی ہے کہ نشہ انسان اپنے گرد وپیش کے مسائل و مشکلات سے فرار کے لیے کرتا ہے۔ اگرچہ چند لمحے دنیا و مافیہا سے بے خبر رہ کر وہ خود کو پرسکون محسوس کرتا ہے۔ تاہم یہ سکون عارضی ہوتا ہے اور مسائل و مشکلات میں دن بدن اضافہ ہوتا ہے، نشہ سے نہ صرف مسائل میں اضافہ ہوتا ہے، بلکہ صحت اور معیشت کی بھی تباہی ہوتی ہے۔ جس سے نشہ کرنے والے کے گرد پہلے سے بڑھ کر گھمبیر مسائل کھڑے ہو جاتے ہیں۔ اور وہ ان سے وقتی افاقہ کے لیے نشہ کی مقدار میں اضافہ کرتا جاتا ہے۔ دوسرے لفظوں میں نشہ کی پہلی وجہ بزدلی اور کم ہمتی ہے۔ پھر ایسے کم ہمت اور

کتاب و سنت کی روشنی میں لکھی جانے والی اردو اسلامی کتب کا سب سے بڑا مفت مرکز

www.KitaboSunnat.com

بزدل انسان جو اپنی ذات میں گم ہو کر مسائل سے فرار چاہتے ہیں اور لوگوں کو بھی اپنے رنگ میں رنگنے کی کوشش کرتے ہیں حالاں کہ انسانی زندگی میں مسائل و مشکلات کا مقابلہ ہی جوانمردی ہے۔

تمام منشیات میں ہیروئن سب سے زیادہ پرکشش ہے، اسے تمباکو کی طرح پیا بھی جاتا ہے، سونگھا بھی جاتا ہے اور اسے ٹیکوں کی صورت میں بھی استعمال کرتے ہیں۔ ہیروئن کا تجربہ کرنے والے ایک ہفتے یا اس سے کم عرصے میں اس کے عادی ہو جاتے ہیں، اگر کسی سبب سے ان کو نشہ نہ ملے تو ان کی حالت غیر ہو جاتی ہے تو وہ اس کے حصول کے لیے اپنی جائداد اور اپنی عزیز ترین شے کا سودا کرنے کے لیے تیار ہو جاتے ہیں اور آخر میں کوڑی کوڑی کے محتاج ہو جاتے ہیں۔ بیشک اس سے کیف و سرور کی سی کیفیت ملتی ہے اور مسائل سے وقتی طور پر آزاد خیالوں و خوابوں کی دنیا میں چلا جاتا ہے وقتی سکون کی یہ کیفیت جب ختم ہو جاتی ہے تو اسے دوبارہ لانے کے لیے نشے کی مقدار میں اضافہ کرتا ہے جس سے نہ صرف مقدار بڑھتی ہے بلکہ دولت کا اسراف بھی بڑھتا ہے۔ پھر نشے کے حصول کے لیے رقم کا مسئلہ بن جاتا ہے۔ اس سے معاشرتی مسائل جنم لیتے ہیں۔ پھر ہیروئن تو خاصا مہنگا نشہ ہے، جس کو کرنے کے لیے طالب علموں کو حصول دولت کے ناجائز راستے بھی اختیار کرنے پڑتے ہیں۔ آج کل طالب علموں میں یہ نشہ بڑی تیزی سے پھیل رہا ہے۔ یہ وہ طبقہ ہے جس سے قوم اور ملک کو مستقبل میں بڑی توقعات ہیں لیکن اس موذی عادت کے بعد تعلیم کے ساتھ صحت و معیشت کی بدحالی ہو جاتی ہے، حالاں کہ صحت مند افراد کی تعمیر وطن کے لیے اہم ضرورت ہے اور صحت مند جسم کے لیے صحت دماغ بھی ضروری ہے، دنیا میں کبھی ایسا نہیں ہوا اور نہ ہوگا کہ صحت جسم و دماغ سے عاری قوم نے سربلندی و سرفرازی کی منازل طے کی ہوں۔ اس کے خلاف منصوبہ بندی کی ضرورت ہے۔ ایک تو یہ ہے کہ اس کی مانگ بند کی جائے اور ساتھ سپلائی روک دی جائے۔ دوسرا والدین بچوں کی تربیت اس انداز سے کریں کہ ان میں مایوسی اور بددلی کے جذبات پیدا نہ ہوں۔ ان سے سلوک بہ تقاضائے عمر کیا جائے۔ ان کی شخصیت کو نظر انداز کرنے کی بجائے اہمیت دی جائے اور بچوں کی نفسیات

کتاب و سنت کی روشنی میں لکھی جانے والی اردو اسلامی کتب کا سب سے بڑا مفت مرکز

www.KitaboSunnat.com

سمجھی جائے۔ ان میں جذبہ خود اعتمادی پیدا کیا جائے۔ تلخی کا ماحول نہ دیا جائے۔ امتحان اور محبت میں ناکامی بھی نشہ کے راستے پر لے جاتی ہے۔

- اپنے بھائی کے ساتھ نوجوان فرد جیسا رویہ اختیار کیا جائے اور عمر کے مطابق بات چیت کی جائے۔
- ان میں جذبہ خود اعتمادی پیدا کرنے کی سعی کریں۔ انہیں پر اعتماد اور باشعور شخص بنانے کے لیے ان پر اعتبار کریں۔
- اگر گھریلو ماحول صحیح نہ ہو تو اسے پرسکون بنائیے۔

سگریٹ نوشی:

سوال:..... میں دن بھر میں تقریباً دو پیکٹ (۲۰ سگریٹ والا پیکٹ) پیتا ہوں۔ کافی کوشش کے باوجود سگریٹ نوشی کی عادت نہیں جاتی۔ حالاں کہ میرے سینے پر بلغم جما ہوا ہے جس کی وجہ سے شدید کھانسی بھی ہوتی ہے اور بھوک بھی بہت کم لگتی ہے۔ معالج حضرات نے ان امراض کی وجہ سگریٹ نوشی بتاتے ہوئے اسے ترک کر دینے کا مشورہ دیا ہے۔ اب آپ اپنے کالم میں سگریٹ نوشی کے جسم انسانی پر اثرات اور اس کے چھوڑنے کی تدابیر پر تحریر کریں۔

جواب:..... تمباکو نوشی کا استعمال اس وقت عالمگیر وباء کی حیثیت اختیار کر چکا ہے۔ دنیا کی ہر قوم اسے کسی نہ کسی حیثیت میں استعمال کرتی ہے۔ مزے کی بات تو یہ ہے کہ اطباء، ڈاکٹروں، ادیبوں اور صحافیوں نے جس قدر تمباکو نوشی کی مضر رسانیوں پر خامہ فرسائی کی ہے شاید ہی کسی اور عنوان اور موضوع پر کی ہو، مگر یہ کہنا تو شاید مبالغہ نہ ہوگا کہ مضامین کی کثرت کے مقابلے میں اس کے پینے والوں کی تعداد میں اضافہ ہوا ہے اور ستم ظریفی کی بات تو یہ ہے کہ لکھنے والوں میں اکثریت ایسے نقادوں اور قلمکاروں کی ہے کہ ان کا قلم تو تمباکو نوشی کے خلاف مصروف جہاد رہتا ہے، مگر ہونٹوں میں سگریٹ لگا رہتا ہے۔

سولھویں صدی کے دوران انگلستان میں تمباکو کا رواج عام ہو چکا تھا۔ چنانچہ جب انگریز برصغیر میں وارد ہوئے تو یہ تحفہ بھی اپنے ساتھ لائے۔ شروع میں اس کا استعمال صرف

کتاب و سنت کی روشنی میں لکھی جانے والی اردو اسلامی کتب کا سب سے بڑا مفت مرکز

www.KitaboSunnat.com

خواص تک محدود رہا بعد میں اس کی کاشت مقبول ہونے کے ساتھ ساتھ اس کا استعمال بھی رواج پاتا گیا اور اس وقت تو شاید ہی دنیا کا کوئی ملک ہوگا، جہاں تمباکو نوشی نہ ہوتی ہو تاہم ملنے والے اعداد و شمار کے مطابق اس سلسلے میں جاپان سرفہرست ہے پھر امریکہ اور انگلینڈ ہیں۔

سائنسی طبی تحقیق کے مطابق تمباکو میں زیادہ تر مضر صحت اثرات پائے جاتے ہیں ان مضر صحت اجزا میں نکوٹین سرفہرست ہے۔ نکوٹین تمباکو کے پتوں میں نامیاتی تیزابوں کو سلگایا جاتا ہے تو یہ آزاد ہو کر دھوئیں کے ساتھ پھیپھڑوں میں داخل ہو جاتی ہے۔ تمباکو نوشی کے دوران جب دھواں پھیپھڑوں میں داخل ہو جاتا ہے تو نکوٹین پھیپھڑوں کے راستے جسم میں جذب ہو جاتی ہے۔ اس کی کچھ مقدار لعاب دہن میں شامل ہو کر انتڑیوں میں بھی پہنچتی ہے۔ نکوٹین کی جو مقدار جسم میں پہنچتی ہے، اس کا صرف پانچ سے پندرہ فیصد حصہ پیشاب کے ساتھ جسم سے خارج ہوتا ہے۔ مگر نکوٹین (جسے ایک نہایت تیز درجہ کا زہر کہا جاسکتا ہے) کا زہر کچھ ایسی تدریجی صورت اور کم مقدار میں جسم انسانی میں پہنچتا ہے کہ سگریٹ نوش کو اس کا احساس بھی نہیں ہوتا۔

تمباکو نوشی کے دوران انسان دھواں جس قدر شدت کے ساتھ اندر کھینچتا ہے اسی قدر جذب شدہ نکوٹین کی مقدار میں اضافہ ہوتا ہے۔ نکوٹین کی مقدار زیادہ ہو تو دماغ پر خطرناک حد تک اثر انداز ہوتی ہے اور اعضاء جسمانی متاثر ہوتے ہیں۔ یہ ایک زہریلا مادہ ہے جس کے چند قطرے اگر کتے کی زبان پر رکھ دیے جائیں تو وہ ہلاک ہو جاتا ہے۔ لیکن چونکہ نکوٹین میں اُڑ جانے کا بھی خاصہ پایا جاتا ہے، اس لیے تمباکو نوشی کے وقت اس کا بیشتر حصہ اُڑ جاتا ہے۔ تاہم اس کا کچھ حصہ جسم میں ضرور پہنچتا ہے جس کے آخر مضر اثرات نمودار ہوتے ہیں۔

نکوٹین ایک ایسا زہر ہے کہ جسم میں اس کی برداشت کے اثرات بتدریج ہوتے ہیں، نکوٹین کا ایک اثر یہ بھی ہوتا ہے کہ اس سے بازوؤں اور جسم میں موجود خون کی نالیاں سکڑنے لگتی ہیں جس سے ان حصوں میں درد ہونے لگتا ہے۔ تمباکو نوشی حلق اور پھیپھڑوں میں بھی شدید اثر پیدا کرتی ہے۔ پھیپھڑوں کی نالیوں میں ورم اور معدہ کے زخم میں بھی اثر ہوتا ہے۔ غرضیکہ تمباکو نوشی بصارت، معدہ، قلب اور قریب قریب تمام اعصاب پر اثر انداز

کتاب و سنت کی روشنی میں لکھی جانے والی اردو اسلامی کتب کا سب سے بڑا مفت مرکز

www.KitaboSunnat.com

ہوتی ہے۔

ماہرین طب وصحب کی تحقیقات کے نتیجے میں جو انکشافات منظر عام پر آئے ہیں ان میں ایک یہ بھی ہے کہ تمباکو نوشی سرطان کا بھی ایک اہم سبب ہے۔ تمباکو کے استعمال میں مختلف رنگ روپ اور برانڈز کی شکل میں روز بروز اضافہ ہو رہا ہے۔ چنانچہ سرطان کے مریضوں میں کثرت ایسے لوگوں کی ہے جو تمباکو نوشی کرتے ہیں۔ سال گزشتہ امریکی ماہرین قلب کی ایسوسی ایشن نے بیان جاری کیا تھا کہ امریکہ میں تیس لاکھ سے زائد افراد بوجہ تمباکو نوشی مرتے ہیں اور حرکت قلب بند ہونے سے مرنے والے مریضوں میں ۳۷ فیصد افراد صرف تمباکو نوشی کی وجہ سے مرتے ہیں۔ ہمارے ہاں کسی شعبے میں اعداد وشمار رکھنے کا کوئی رواج نہیں اس لیے اندازہ نہیں ہے کہ پاکستان میں شرح کیا ہے سال گزشتہ پبلک ہیلتھ سوسائٹی کے صدر نے جو اعداد وشمار جاری کیے، ان کے مطابق پاکستان میں دو کروڑ چھپن لاکھ سگریٹ نوش ہیں۔ یہ سگریٹ نوش ۵ کروڑ ۱۲ لاکھ روپے یومیہ کے سگریٹ پیتے ہیں۔ چونکہ تمباکو نوشی کے اعداد وشمار نہیں ہیں۔ اس لیے حتمی طور پر یہ نہیں معلوم کہ اس تعداد میں اب تک کس قدر اضافہ ہو چکا ہے۔ مگر حالات بتاتے ہیں کہ بدقسمتی سے یہ اضافہ تیزی سے جاری ہے اور کوئی باشعور شخص اس سے چشم پوشی نہیں کر سکتا۔ اب ان معلومات کے بعد آپ خود ہی اپنے آپ سے سوال کریں کہ کیا مجھے سگریٹ پینا چاہیے؟..... سگریٹ نوشی کا فائدہ کیا ہے؟

اگر ان سوالات کا جواب نفی میں ہے جو کہ یقیناً نفی میں ہے تو پھر ذرا اپنے ذہن پر زور دے کر سوچیں کہ جو چیز سراسر غیر مفید اور مضرِ صحت ہے۔ جس کی متعدد مضرت رسانیاں ہیں اور جس کے خلاف پوری دنیا شور مچا رہی ہے، عالمی ادارہ صحت دہائی دے رہا ہے، ماہرین طب وصحت چیخ و پکار کر رہے ہیں کہ صحت یا تمباکو نوشی؟ ادیب صحافی معالج حضرات آئے روز اخبارات کے صفحات سیاہ کر رہے ہیں تو پھر آپ کو ان حالات میں کیا کرنا چاہیے؟ خود ہی فیصلہ کریں۔ عزم سے کام لیں، ہمت کیجیے۔ قوت فیصلہ کو بلند کریں اور آج سے سگریٹ نوشی ترک کر دیں۔

کتاب و سنت کی روشنی میں لکھی جانے والی اردو اسلامی کتب کا سب سے بڑا مفت مرکز

www.KitaboSunnat.com

افرادِ ملت کی صحت تعمیرِ پاکستان کے لیے ایک لازمی ضرورت ہے۔ قرآنِ حکیم نے بھی ہر قسم کی منشیات کو حرام قرار دیا ہے۔ سگریٹ نوشی کو ترک کرنے سے نہ صرف اسلام کا تقاضا پورا ہوگا بلکہ رقم کثیر کی بھی بچت ہوگی جو اگر بقائے صحت کے لیے صرف کی جائے تو اس سے انتہائی قابلِ فخر نتائج حاصل ہوں گے۔

سوال:..... میری عمر ۲۹ سال ہے، بڑی کثرت سے سگریٹ پیتا ہوں، سینے پر بلغم جما ہوا ہے، جو کھانسنے سے خارج ہوتا ہے، اس بری عادت سے نجات کے لیے نسخہ تجویز کریں۔

جواب:..... تمباکو نوشی صحت کے لیے قطعی مضر ہے، دنیا بھر کے ماہرین طب و سائنس تمباکو نوشی کو وجہ سرطان قرار دیتے ہیں پھر خود سوچئے کہ تمباکو نوشی سے کوئی فائدہ؟ سوائے دولت اور صحت کے ضیاع کے۔ اس کے لیے کسی دوا کی ضرورت نہیں صرف بلند قوتِ ارادی کی ضرورت ہے۔ بھرپور قوتِ ارادی کا مظاہرہ کریں اور مستقل مزاجی سے عزم کر کے ابھی تمباکو نوشی ترک کر دیں، اگر آپ نے مستقل مزاجی سے عزم کر لیا تو پھر کوئی وجہ نہیں کہ کامیاب نہ ہوں۔

ہارمون:

سوال:..... ہارمون سے کیا مراد ہے، اپنے کالم میں تحریر کریں؟

جواب:..... ہمارے جسم میں چھوٹے چھوٹے کئی غدود ہیں جن سے رطوبت نکلتی ہے یہ رطوبتیں جسم کے مختلف اعضاء کو اپنے افعال برقرار رکھنے کے لیے کام دیتی ہیں ان ہارمونز یا رطوبتوں کی درست مقدار سے جسم صحیح کام کرتا ہے اور اعضاء صحت مند رہتے ہیں، اگر کوئی غدود رطوبت یعنی ہارمون بنانا چھوڑ دے تو اس کی کمی سے جسم کے افعال میں کمی واقع ہو جاتی ہے۔ یعنی اعضاء کو اپنا فعل سرانجام دینے میں دقت ہوتی ہے اور ہارمونز کے عدم توازن سے مسائل پیدا ہوتے ہیں۔

مچھلی اور دودھ:

سوال:..... کہا جاتا ہے کہ دودھ اور مچھلی کا استعمال ایک ساتھ نہیں کرنا چاہیے، اس طرح نقصان ہوتا ہے۔ طبی طور پر اس کی وجہ کیا ہے؟

کتاب و سنت کی روشنی میں لکھی جانے والی اردو اسلامی کتب کا سب سے بڑا مفت مرکز

www.KitaboSunnat.com

جواب:..... ان دونوں کو ایک ساتھ استعمال نہ کر سکنے کی کوئی وجوہات تو نہیں بتائی جاسکتیں، لیکن یہ بات طبی طور پر تسلیم کی گئی ہے کہ مچھلی کے بعد دودھ کا استعمال مضر ثابت ہوتا ہے اور مرض برص کا سبب بنتا ہے۔ مچھلی کی کون سی قسم سے ایسا ہوتا ہے، یہ بات ابھی تحقیق طلب ہے۔

سردیوں میں تازہ پانی سے غسل:

سوال:..... میرا معمول ہے کہ میں سال بھر ہمیشہ صبح بیدار ہو کر تازہ پانی سے غسل کرتا ہوں، موسم سرما میں یہ پانی نیم ٹھنڈا سا ہوتا ہے۔ کیا اس پانی سے کوئی نقصان تو نہیں ہو سکتا اور کیا ٹھنڈے پانی سے موسم سرما میں نہانا مفید ہے؟

جواب:..... موسم سرما یا گرما تندرست آدمی کے لیے ہمیشہ تازہ پانی ہی سے غسل مفید ہے۔ تازہ پانی سے اعصاب و عضلات مضبوط و توانا ہوتے ہیں اور بہت سے امراض سے محفوظ رہا جاسکتا ہے۔ تازہ پانی سے غسل سے انسان چاک و چوبند بنا رہتا ہے، تاہم چھوٹے بچوں اور عمر رسیدہ حضرات کو موسم سرما میں نیم گرم پانی سے غسل کرنا چاہیے۔ آپ کو ہمیشہ سے صبح تازہ پانی سے غسل کی عادت ہے، جو کہ بہت اچھا ہے۔ اس کا تسلسل قائم رکھئے۔

برص:

سوال:..... میری چھوٹی بہن کو پھلبہری کا مرض ہو گیا ہے، چہرہ پر ایک سفید داغ بن گیا ہے جو بڑھ رہا ہے اس کے علاوہ جسم پر بھی دو تین داغ بن گئے ہیں، ابھی اس کی شادی نہیں ہوئی۔ ہم بہت پریشان ہیں، مشورہ دیں۔

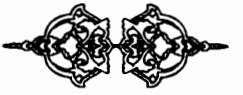
جواب:..... پھلبہری جس کو طبی اصطلاح میں برص کہتے ہیں بڑا ہٹیلا مرض ہے، ذرا مشکل سے جاتا ہے۔ ابتدائی دور میں علاج سے چلا جاتا ہے۔ یہ مرض خوبصورتی کو متاثر کر دیتا ہے، بلکہ چہرہ اور جسم بدنما بنا دینے میں جواب نہیں رکھتا۔ یہ مرض موروثی بھی ہوتا ہے اور مچھلی پر دودھ پینے سے بھی ہو جاتا ہے، مگر ہنوز یہ بات تحقیق طلب ہے کہ مچھلی کی کون سی قسم ہے جس پر سے دودھ پینے سے ہو جاتا ہے۔ اس مرض میں شروع میں ایک سفید داغ

کتاب و سنت کی روشنی میں لکھی جانے والی اردو اسلامی کتب کا سب سے بڑا مفت مرکز

www.KitaboSunnat.com

بنتا ہے، پھر یہ داغ پھیل کر پورے جسم کو سفید بنا دیتا ہے۔ ٹھنڈی اور تر اشیاء سے احتیاط رکھیں۔ مثلاً دودھ دہی ماش کی دال ٹینڈا، کدو وغیرہ اور دوائی تدبیر کے طور پر یہ علاج کریں:

بابچی کم از کم تین یوم تک ادرک کے پانی میں بھگو کر ہر روز پانی بدل لیا کریں۔ پھر ہاتھ سے مل کر چھلکا اتار لیں اور سائے میں خشک کر کے سفوف بنالیں اور روزانہ صبح ایک گرام پانی سے استعمال کریں۔ چالیس یوم تک استعمال کرلیں۔ بابچی کو ہی سفید داغوں پر لگالیا کریں۔



کتاب و سنت کی روشنی میں لکھی جانے والی اردو اسلامی کتب کا سب سے بڑا مفت مرکز

www.KitaboSunnat.com

موٹاپا

سوال:..... میری عمر ۲۷ سال ہے، شادی کو تین سال ہوئے ہیں، دو بچوں کی ماں ہوں۔ بچوں کی پیدائش کے بعد پیٹ پھولنا شروع ہوگیا ہے۔ یہاں تک کہ موٹاپے کی شکل اختیار کر چکا ہے۔ جس سے صحت وحسن دونوں متاثر ہوئے ہیں۔ تھوڑا سا چلنے یا کام کاج کرنے سے سانس پھولتا ہے۔ موٹاپا ہے کہ کئی تدابیر کے باوجود کم ہونے کا نام نہیں لیتا، بلکہ روز بروز جسم بھدا ہوتا جارہا ہے۔ کوئی ایسی ترکیب بتائیں جس سے موٹاپا بھی نہ ہو اور صحت بھی ٹھیک رہے؟

جواب:..... جو بیماریاں حسن وصحت دونوں کی دشمن ہیں، ان میں موٹاپا سرفہرست ہے۔ موٹاپے سے نہ صرف جسم بھدا ہوجاتا ہے بلکہ انسان اپنے ہم نشینوں میں مذاق کا موضوع بھی بن جاتا ہے۔ اس سے نہ صرف آدمی کی اہمیت کم ہوجاتی ہے بلکہ عملی صلاحیت عمل بھی گھٹ جاتی ہے اور متعدد امراض جنم لیتے ہیں۔ جن میں ذیابیطس، نقرس، بلڈ پریشر، گردہ کا ورم، مرگی اور دل کے عوارض شامل ہیں۔

بدن میں ضرورت سے زیادہ چربی جمع ہوجانے کا نام موٹاپا ہے۔ اس حالت میں چلنا پھرنا بھی دوبھر ہوجاتا ہے۔ بعض لوگوں کو یہ مرض ورثے میں بھی ملتا ہے۔ مردوں کی نسبت عورتیں اس کا زیادہ شکار ہوتی ہیں۔ کیونکہ عورتوں کا جسم قدرت نے نسبتاً گول بنایا ہے۔ اس کی جلد کے نیچے اعضاء کے گرد چربی زیادہ ہوتی ہے۔ قدرت کی یہ مصلحت اغلباً اس لیے ہے کہ رحم مادر میں بچہ آسانی سے پروان چڑھ سکے۔ ہم بطورِ غذا جو کچھ کھاتے ہیں وہ جزو بدن بنتا ہے، اگر مرغن اور چکنائی والی غذائیں زیادہ استعمال کریں اور جسم کو حرکت نہ دیں تو اس سے جسم میں چربی بڑھ جائے گی جو انجام کار موٹاپے کا سبب بنتی ہے۔ زیادہ کھانا پینا، خصوص چکنائی والی غذا کا بکثرت استعمال اس تکلیف کا خاص سبب ہے۔ آم کھانا اور بھینس

کتاب و سنت کی روشنی میں لکھی جانے والی اردو اسلامی کتب کا سب سے بڑا مفت مرکز

www.KitaboSunnat.com

کا دودھ پینا یہ موٹاپے کے اہم عوامل ہیں۔ ایسے حضرات جو طبعًا یا عادتًا سست الوجود اور کاہل ہوتے اور زیادہ غذا کھاتے ہیں وہ بھی موٹاپے کا شکار ہو جاتے ہیں۔

موٹاپے کے علاج میں غذا کا تعین اور اس کی مقدار کو بڑی اہمیت حاصل ہے۔ آپ نے موٹاپے کے متعلق جس تشویش کا اظہار کیا ہے وہ بجا ہے۔ یہ واقعی ایک ایسا مرض ہے جس سے نہ صرف صحت و تندرستی متاثر ہوتی ہے بلکہ حسن بھی متاثر ہوتا ہے۔ موٹاپے کو کم کرنے کی سب سے مناسب تدبیر یہ ہے کہ غذا میں چکنائی، نشاستہ دار اور میٹھی غذائی اشیاء کو چھوڑ دیا جائے۔ موٹاپے کا غذا سے گہرا تعلق ہے۔ غذا میں پانچ قسم کے اجزاء ہوتے ہیں۔ نشاستہ، حیاتین، معدنیات، چکنائی، کاربوہائیڈریٹس، چربی اور کاربوہائیڈریٹس جب زیادہ مقدار میں استعمال کی جائیں تو جسم ان کو ذخیرہ کے طور پر جمع کر لیتا ہے۔ بعض لوگ فطری طور پر جسم میں کم چربی جمع کر سکتے ہیں اور بعض زیادہ۔ جسم میں حیاتین، معدنیات اور نشاستہ کا کوئی ذخیرہ نہیں رہتا۔ ان کو روزانہ ضروریات کے مطابق ہی استعمال کیا جا سکتا ہے۔ ان تینوں چیزوں کا خوراک میں زیادہ مقدار میں ہونا ضروری ہے۔ البتہ نشاستہ کا استعمال کم سے کم کیا جائے تو بدن ہلکا رہتا ہے۔ کاربوہائیڈریٹس کا استعمال بھی اس قدر کرنا چاہیے جس قدر روزانہ کی ضرورت ہو۔

آج کل لڑکیوں میں جسم کو دُبلا رکھنے کے لیے ڈائٹنگ کی وبا عام ہے۔ اس سے احتراز کرنا چاہیے۔ کیوں کہ ڈائٹنگ سے موٹاپے پر فرق تو پڑتا ہے، لیکن قوائے جسمانی کی عملی صلاحیت میں کمی آ جاتی ہے۔ چہرہ بے رونق ہو جاتا ہے اور نقاہت پیدا ہو جاتی ہے۔ مناسب تدبیر یہ ہے کہ غذا کے استعمال کے لحاظ سے اس قدر محنت کی جائے کہ استعمال کی ہوئی غذا چربی کا سبب نہ بن سکے اور بحسن و بخوبی تحلیل و ہضم ہو کر جزو بدن بن جائے۔ واضح رہے کہ ڈائٹنگ سے خون کی کمی کا عارضہ بھی ہو جاتا ہے۔ موٹاپے کو کم کرنے کی ایک اچھی ترکیب یہ ہے کہ صبح کو نمک پانی میں گھول کر ایک لیموں نچوڑ کر پی لیا جائے اور یہ عمل اس وقت تک جاری رکھا جائے، جب تک وزن کم نہ ہو جائے۔ اس کے ساتھ ساتھ ہلکی ورزش کو معمول بنائیں۔ قبض نہ ہونے دیں۔ ازالۂ قبض کے لیے سبزیاں زیادہ استعمال

کتاب و سنت کی روشنی میں لکھی جانے والی اردو اسلامی کتب کا سب سے بڑا مفت مرکز

www.KitaboSunnat.com

کریں۔ تاہم گوبھی، آلو، چقندر اور شلغم نہ کھائیں۔

معمولی موٹاپے میں یہ ورزش فائدہ مند ہے۔ دونوں پاؤں جوڑ لیں، بازوؤں کو سر پر رکھیں اور بالکل سیدھا کھڑا ہو کر اب آہستہ آہستہ پیچھے کی جانب جھکیں۔ پھر اسی انداز میں آگے کی جانب جھکیں۔ اگر آپ دس پندرہ منٹ روزانہ یہ ورزش معمول بنالیں تو موٹاپے کا سوال ہی پیدا نہ ہوگا۔

بیشتر لوگ موٹاپے سے اس لیے نجات نہیں پا سکتے کہ ان میں ارادے کی استقامت نہیں ہوتی۔ اور وہ ورزش کے اس عمل کو اپنا باقاعدہ معمول نہیں بناتے۔ یاد رکھئے ورزش کا عمل اور چکناہٹ سے پرہیز کے مستقل مزاجی سے کرنے سے موٹاپے سے نجات مل سکتی ہے۔ دوائی علاج کے طور پر یہ نسخہ دو تین ماہ استعمال ہو سکتا ہے۔

صبح نہار منہ معجون مہزل ۶ گرام۔ بعد از غذا دوپہر شام سفوف مہزل ۳۔۳ گرام ہمراہ عرق زیرہ ۵۔۵ تولہ۔

سوال:.....عمر تیس سال ہے، شادی شدہ ہوں، دو بچے ہیں۔ گزشتہ دو تین سال سے میرا وزن بڑھنا شروع ہو گیا ہے اور بہت موٹاپا ہو گیا ہے۔ یہاں تک کہ تھوڑا چل لوں یا کام کر لوں تو سانس پھولنے لگتی ہے۔ جسم بے ڈھنگا ہو گیا ہے، میں بہت پریشان ہوں، مشورہ درکار ہے؟

جواب:.....موٹاپا حسن و صحت کا دشمن ہے۔ جسم میں ضرورت سے زیادہ چربی جمع ہو جائے تو موٹاپا کہلاتا ہے۔ موٹاپے کا سبب عام طور پر نشاستہ دار اشیاء مثلاً مٹھائیاں چاول، چکناہٹ کا زیادہ استعمال اور آرام طلبی و کاہلی ہے۔ نشاستہ دار اشیاء سے احتیاط کریں۔ عورتوں میں موٹاپے کا عام مرض ہے، جس کی وجہ یہ ہے کہ عورت کے جسم کو گول بنایا گیا ہے، اس کی جلد کے نیچے چربی مردوں کی نسبت زیادہ ہوتی ہے۔ اگر مرغن نشائی مواد کا زیادہ استعمال کیا جائے اور جسم کو حرکت نہ دی جائے تو ظاہر ہے کہ جسم میں چربی جمع ہو گی جو موٹاپا کر دے گی۔ گھر کا تمام کام کاج اپنے ہاتھ سے کیا کریں۔ قبض نہ ہونے دیں۔ روزانہ صبح نمازِ فجر کے بعد دونوں پاؤں کو جوڑ کر بازو سر پر رکھ کر پیچھے کی جانب جھکنے کی ورزش کیا

کتاب و سنت کی روشنی میں لکھی جانے والی اردو اسلامی کتب کا سب سے بڑا مفت مرکز

www.KitaboSunnat.com

کریں۔ جہاں تک ممکن ہو پیچھے کی جانب جھکا کریں۔ روزانہ پندرہ منٹ تک یہ ورزش کافی رہے گی اور دوائی تدبیر کے طور پر لیموں ایک عدد کا رس نکال کر پانی میں ملا کر تھوڑا نمک کا اضافہ کر کے روزانہ صبح نہار منہ پی لیا کریں۔ تیار شدہ ادویہ میں معجون مہزل ایک چمچی ہمراہ عرق زیرہ پانچ تولے ایک دو ماہ تک استعمال مفید ثابت ہوتا ہے۔

کتاب و سنت کی روشنی میں لکھی جانے والی اردو اسلامی کتب کا سب سے بڑا مفت مرکز

www.KitaboSunnat.com

پراسٹیٹ گلینڈ بڑھ جانا

سوال:.....عمر باسٹھ سال ہے، دوکاندار ہوں، عرصہ دو سال سے پیشاب کی شکایت ہے۔ تھوڑی تھوڑی دیر بعد پیشاب آتا ہے۔ ایک ہی بار خارج نہیں ہوتا۔ پیشاب کی دھار بھی نہیں بنتی۔ کافی ادویہ استعمال کرنے کے باوجود تکلیف نہیں جارہی۔ رات دو تین بار اٹھنا پڑتا ہے۔ نماز بھی متاثر ہوتی ہے۔ کپڑے خراب ہوتے ہیں۔ ایک یورالوجسٹ نے پراسٹیٹ گلینڈ کی مرض بتائی ہے۔ آپ طب کی روشنی میں علاج تجویز کریں۔

جواب:..... ہاں! آپ کو پراسٹیٹ گلینڈ (عظم غدہ قدامیہ) کی تکلیف ہے۔ آپ یہ تدبیر کر دیکھیں، سرپھوکا گل منڈی چھ چھ گرام، ریوند چینی تین گرام، ایک گلاس پانی میں رات بھگو دیں۔ صبح جوش دے کر چھان لیں اور پی لیں۔ اسی طرح صبح بھگو کر رات جوش دے کر چھان کر پی لیا کریں۔ ایک ماہ اس پر عمل کریں۔

پیشاب کثرت سے آنا:

سوال:.....عمر ۲۵ سال ہے، صحت اچھی ہے، مگر پیشاب بہت کثرت سے آتا ہے، یہاں تک کہ رات کو بھی ایک دو بار اٹھنا پڑتا ہے۔ پیشاب روکنا بہت مشکل ہوتا ہے، علاج بتایئے؟

جواب:..... گیرو اور کندر ہم وزن لے کر سفوف بنالیں۔ رات سونے سے قبل ۲ گرام سفوف ہمراہ معجون فلاسفہ چھ گرام، پندرہ یوم استعمال کریں۔

دردِ کمر:

سوال:.....میری عمر ۳۲ سال ہے، مجھے دو سال سے کمر درد ہے، بہت علاج کرا چکا ہوں، مگر درد نہیں جاتا، ایکسرے کروائے کوئی تکلیف نہیں ہے، مجھے اس کے لیے نسخہ تجویز کریں؟

کتاب و سنت کی روشنی میں لکھی جانے والی اردو اسلامی کتب کا سب سے بڑا مفت مرکز

www.KitaboSunnat.com

جواب:..... آپ پریشان نہ ہوں اور ذیل کی تدبیر بیس یوم کرلیں۔ ان شاء اللہ آپ کی درد جاتی رہے گی۔

مغز پنبہ دانہ (بنولے کی گری) رات گرم پانی میں بھگو دیا کریں۔ صبح مل چھان کر شہد ایک چمچہ ملا کر پی لیا کریں۔ رات کو سخت بستر یا فرشی بستر پر سویا کریں۔

سوال:..... مجھے دردِ کمر کی کافی پرانی شکایت ہے۔ موسم سرما میں تو یہ بہت بڑھ جاتی ہے، کافی ادویہ استعمال کر چکا ہوں۔ اب طب مشرقی کی جانب رجوع کر رہا ہوں، مشورہ دیں۔

جواب:..... اسگندھ کی جڑ لے کر باریک پیس چھان کر برابر وزن چینی ملا کر صبح و شام آدھ آدھ چائے والا چمچ دودھ سے استعمال کرلیا کریں۔ ان شاء اللہ چند دنوں میں آپ مفید نتائج محسوس کریں گے۔ بادی اشیاء سے پرہیز کریں۔ ایکسرے کروا کر یقین کرلیں کہ کہیں کمر کے مہروں کا تو کوئی مسئلہ نہیں ہے۔

انگلیوں کا درد:

سوال:..... مجھے انگلیوں کی پوروں میں درد ہوتا ہے، کبھی خود ہی ٹھیک ہو جاتا ہے؟

جواب:..... لگتا ہے کہ جوڑوں کے درد کی ابتدا ہے، پانی زیادہ استعمال کریں۔ بڑے جانور کا گوشت نہ لیا کریں۔ حب سورنجاں صبح و رات دو دو عدد پانی سے کھا لیا کریں۔

رعشہ:

سوال:..... عمر ۵۹ سال ہے، ریٹائرڈ سرکاری ملازم ہوں، آج کل عدالت کے باہر بطورِ منشی عدالتی تحریریں لکھنے کا کام کرتا ہوں۔ مجھے کچھ عرصے سے رعشہ کی شکایت ہو چکی ہے۔ یعنی ہاتھ کانپتے ہیں، جس کا اندازہ میری تحریر سے ہو جاتا ہے، اس کے لیے مشورہ درکار ہے؟

جواب:..... رعشہ میں ہاتھ پاؤں کانپتے ہیں بعض لوگوں میں گردن بھی ہلتی ہے، یہ مرض عام طور پر بڑھاپے میں ہوتا ہے۔ ہضم کی اصلاح کا خاص طور پر خیال رکھیں۔ قبض نہ ہونے دیں۔ رنج و غم سے دور خوشی کی زندگی گزاریں اور درج ذیل نسخہ استعمال کریں۔

کتاب و سنت کی روشنی میں لکھی جانے والی اردو اسلامی کتب کا سب سے بڑا مفت مرکز

www.KitaboSunnat.com

شہد خالص آدھ کلو کو دو کلو پانی میں جوش دے کر اس کا جھاگ اتار لیں، پھر کالی مرچ سونٹھ خولنجاں مصطگی رومی ہر ایک پانچ ماشے کو ایک پوٹلی میں باندھ کر اس پانی میں رکھ کر ہلکی آگ پر پکائیں اور تھوڑی تھوڑی دیر بعد پوٹلی کو چمچے سے ہلاتے رہیں۔ جب شہد کا قوام گاڑھا ہونے لگے تو آگ سے اتار لیں اور ایک ایک تولہ شہد دن میں تین چار مرتبہ لے لیا کریں۔

سوال:..... میرے والد جن کی عمر ۵۵ سال ہے کو رعشہ کی تکلیف ہوگئی ہے، یعنی ہاتھ پاؤں لرزتے ہیں، بعض دفعہ تو گردن بھی کانپتی ہے میں طب کا علاج معالجہ چاہتا ہوں، مشورہ دیں۔

جواب:..... ہاتھ پاؤں کانپنا مرض رعشہ کی علامت ہے۔ رعشہ کے مریض کو غم وغصہ سے دور خوش وخرم زندگی گزارنی چاہیے۔ غیر ضروری مسائل سے دُور رہیں۔ نظامِ ہضم کی اصلاح رکھیں۔ قبض نہ ہونے دیں۔ اور ذیل کی تدبیر کریں۔

منڈی بوٹی جس میں ابھی پھول نہ آیا ہو سائے میں خشک کرلیں، پھر کوٹ چھان کر سفوف بنالیں۔ روزانہ صبح ایک چمچی شہد اور گھی ایک ایک چمچی ملا کر استعمال کرایا کریں۔ سہ پہر کو معجون جوگراج گوگل والی ایک چمچی ہمراہ تازہ پانی لے لیا کریں۔

www.KitaboSunnat.com

کتاب و سنت کی روشنی میں لکھی جانے والی اردو اسلامی کتب کا سب سے بڑا مفت مرکز

www.KitaboSunnat.com

مرگی

سوال:..... میری بہن کو مرگی کی شکایت ہے، ہفتہ میں دو تین بار دورہ پڑ جاتا ہے، آنکھوں کے ڈھیلے اوپر اُٹھ جاتے ہیں۔ ہاتھ مڑ جاتے ہیں اور منہ سے جھاگ نکلتا ہے، عمر صرف بیس سال ہے، مشورہ دیں۔

جواب:..... دورہ کے وقت مریضہ کی سخت نگرانی کریں اور کھلی ہوادار جگہ پر لٹائیں، گلے اور سینے کے بٹن کھول دیں۔ منہ میں کپڑے یا سوت کی گولی بنا کر رکھ دیں، تاکہ زبان دانتوں کے نیچے نہ آ جائے بعض اوقات یہ دیکھا گیا ہے کہ دورہ کی حالت میں زبان دانتوں کے نیچے آ کر کٹ جاتی ہے۔ ہاتھ پاؤں کی اینٹھن دور کرنے کے لیے تلوں کے تیل کی مالش کیا کریں۔ دورے کے وقت ہوش میں لانے کے لیے یہ تدبیر اختیار کریں۔ ریٹھے کا چھلکا اتار کر پانی میں پیس کر ناک میں ٹپکائیں۔

مستقل علاج کے لیے یہ ادویہ استعمال کرائیں۔

قرص اسطخو دوس ۱ عدد، قرص فشار ۱ عدد، ہمراہ خمیرہ گاؤزبان عنبری جدوار عود صلیب والا ایک چمچی صبح نہار منہ اور سہ پہر کو ایک ماہ تک استعمال کرائیں۔

دمہ:

سوال:..... مجھے دمہ کی شکایت ہے، موسم سرما میں تکلیف بڑھ جاتی ہے۔ دورہ ہوتا ہے، پھر بلغم خارج ہو کر طبیعت صحیح ہوتی ہے۔ طب میں اس کا کیا علاج ہے؟

جواب:..... دمہ دو قسم کا ہوتا ہے، خشک اور تر۔ اس مرض میں سانس کی نالیوں میں تنگی ہو جاتی ہے۔ پھیپھڑوں کو پوری آکسیجن نہیں ملتی۔ خشک قسم میں بلغم نہیں نکلتی تر قسم میں بلغم نکل کر طبیعت صحیح ہو جاتی ہے، مگر بلغم نکالنے کے لیے زور لگتا ہے اور سانس رکتا ہے۔ آپ برگ تلسی چھ گرام، ایک کپ پانی میں جوش دے کر صبح و شام چھان کر پی لیا کریں۔ بادی

کتاب و سنت کی روشنی میں لکھی جانے والی اردو اسلامی کتب کا سب سے بڑا مفت مرکز

www.KitaboSunnat.com

اشیاء سے پرہیز رکھیں۔

الرجک دمہ:

سوال:..... میں کراچی میں رہتا ہوں، مجھے اکثر سانس کی شکایت ہو جاتی ہے، اگر پنجاب یا سرحد چلا جاؤں تو تکلیف از خود ٹھیک ہو جاتی ہے۔

جواب:..... یہ الرجک دمہ ہے، جو ساحل سمندر پر واقع شہروں مثلاً کراچی، بمبئی اور جدہ کے لوگوں کو تر موسم کی وجہ سے ہوتا ہے۔ بہتر تو یہ ہے کہ کراچی چھوڑ دیں اور تخم میتھی چھ گرام ایک کپ پانی میں جوش دے کر رات سونے سے قبل پی لیا کریں۔

دمہ قلبی:

سوال:..... اکثر سانس پھول جاتا ہے، نیند بھی کم آتی ہے، کھانسی کم ہوتی ہے۔ دل بھی کچھ بڑھا ہوا ہے۔

جواب:..... آپ کو دمہ قلبی کی شکایت ہے۔ آپ صبح نہار منہ قرص نقرہ ۱ عدد، دوالمسک معتدل جواہر دار..... چھ گرام ایک ماہ تک استعمال کریں۔

کتاب و سنت کی روشنی میں لکھی جانے والی اردو اسلامی کتب کا سب سے بڑا مفت مرکز

www.KitaboSunnat.com

ناخونہ

سوال:..... چند ہفتے ہوئے میری آنکھ میں ابھار ہوگیا ہے، جس کی رنگت سرخی مائل ہے، اگرچہ اس ابھار سے کوئی تکلیف نہیں ہے، تاہم نفسیاتی الجھن ضرور ہے۔ ایک ماہر طبیب سے رجوع کیا تو اس نے بتایا کہ یہ ناخونہ ہے، اس کی سرجری کروالیں۔ آپ کا مشورہ کیا ہے؟

جواب:..... طبیب صاحب کی رائے صحیح ہے، یہ تکلیف ناخونہ کہلاتی ہے۔ آنکھ میں تکونی شکل کا لال نشان جو کہ سفید حصہ پر بن جاتا ہے، اگرچہ کوئی تکلیف نہیں دیتا، مگر نفسیاتی الجھن اور عیب کا سبب ضرور بن جاتا ہے، جس سے آنکھ کا فطری حسن متاثر ہوتا ہے، اگر یہ ابھار آنکھ کی پتلی تک پہنچ جائے تو بینائی کے لیے خطرہ بن سکتا ہے۔ آپ نوشادر باریک پیس کر سلائی سے ناخونہ پر لگایا کریں، اگر چند دنوں میں مسئلہ حل نہ ہو تو پھر کسی ماہر امراض چشم کے مشورہ سے بذریعہ سرجری ناخونہ کو الگ کروالیں۔

آنکھوں میں جلن:

سوال:..... چند دنوں سے میری آنکھوں میں بہت جلن ہوتی ہے، بعض اوقات تو سرخی آجاتی ہے۔ بسا اوقات احساس ہونے لگتا ہے، جیسے بصارت میں کمی آگئی ہے۔ ایک ماہر امراض چشم سے معائنہ کرایا تو اس نے بتایا کہ آنکھوں کی شکایت نہیں ہے۔ آپ مشورہ دیں کہ کیا علاج کروں؟

جواب:..... عرقِ گلاب دن میں دو تین مرتبہ آنکھوں میں ٹپکایا کریں۔ صبح نہار منہ اطریفل شاہترہ چھ گرام اور رات سونے سے قبل اطریفل کشنیزی چھ گرام ایک ماہ تک استعمال کرلیں۔ ان شاء اللہ شفا ہوجائے گی۔ آپ کو آنکھوں کا کوئی مرض نہیں ہے، مطمئن رہیں۔

کتاب و سنت کی روشنی میں لکھی جانے والی اردو اسلامی کتب کا سب سے بڑا مفت مرکز

www.KitaboSunnat.com

آنکھوں میں درد:

سوال:..... میری عمر ۲۲ سال ہے۔ ایم اے کا طالب علم ہوں، میری آنکھیں اکثر درد کرتی ہیں، ویسے میری صحت اچھی ہے، مجھے اس کے لیے مشورہ دیں؟

جواب:..... رات دیر تک اور لیٹ کر نہ پڑھا کریں۔ روشنی کے قریب پڑھا کریں۔ اپنی غذا پر توجہ دیں۔ صبح وشام آنکھوں میں ٹھنڈے پانی کے چھینٹے مارا کریں اور نہار منہ خمیرہ گاؤزبان عنبری ایک چمچی ایک ماہ تک استعمال کریں۔

آشوب چشم:

سوال:..... آج کل آشوب چشم کی شکایت عام ہے۔ اس بارے تحریر کریں اور علاج بھی لکھیں۔

جواب:..... آشوب چشم میں آنکھیں سرخ ہو جاتی ہیں اور دکھتی ہیں۔ آنکھوں میں خارش ہوتی ہے۔ بعض لوگوں میں آنکھوں سے پانی بہتا ہے۔ یہ چھوت کی تکلیف ہے۔ جو ایک سے دوسرے کو لگ جاتی ہے اور آج کل یہ وباء پھیلی ہوئی ہے۔ صبح وشام آنکھوں میں ٹھنڈے پانی کے چھپکے ماریئے اور تکلیف کی صورت میں پھٹکری ۴ رتی، عرق گلاب ۱۲ تولہ میں ملالیں۔ دن میں تین چار بار آنکھوں میں ٹپکایئے۔

کھانسی:

سوال:..... مجھے گلے میں خراش اور کھانسی کی شکایت ہے، جب کھانسی زور سے آتی ہے تو بلغم خارج ہوتی ہے، تو طبیعت میں کچھ سکون آتا ہے، ویسے مجھے اور کوئی تکلیف نہیں ہے، البتہ سگریٹ نوشی کا عادی ہوں، مشورہ دیں؟

جواب:..... آپ کو گلے میں خراش کھانسی اور بلغم آنے کا حتمی سبب تمباکو نوشی ہے، اب تو دنیا بھر کے ماہرین طب و سائنس شور مچا رہے ہیں کہ تمباکو نوشی وجہ سرطان ہے اور تمباکو نوشی صحت کے لیے قطعی مضر ہے۔ آپ زبردست قوت ارادی کا مظاہرہ کریں اور تمباکو نوشی مکمل طور پر ترک کر دیں اور لعوق سپستان ایک چمچہ نیم گرم پانی میں حل کر کے چند دن پی

کتاب و سنت کی روشنی میں لکھی جانے والی اردو اسلامی کتب کا سب سے بڑا مفت مرکز

www.KitaboSunnat.com

ہیں۔ مسئلہ حل ہو جائے گا۔ اگر تمباکو نوشی ترک نہیں کریں گے تو مسئلہ حل نہیں ہوگا، بلکہ مزید مسائل جنم لیں گے۔

خون تھوکنا:

سوال:..... چند دنوں سے مجھے تھوک کے ساتھ خون آتا ہے، آخر یہ خون کہاں سے آتا ہے؟ اس کے لیے کیا علاج کروں، مشورہ دیں۔

جواب:..... منہ سے خون کبھی تو مسوڑھوں اور دانتوں سے آتا ہے۔ بعض دفعہ یہ کوئے تالو حلق یا پھیپھڑوں سے آجاتا ہے، جو خون کوئے یا حلق سے آتا ہے وہ کھنگار کے ساتھ آتا ہے اور کالے رنگ میں ہوتا ہے۔ حلق میں خراش ہوتی ہے اور خشک کھانسی ستاتی ہے۔ نزخرے اور ہوا کی نالی سے آنے والا خون بھی کھنگار کے ساتھ آتا ہے، لیکن مقدار میں تھوڑا ہوتا ہے اور جو خون پھیپھڑوں سے آتا ہے، وہ کھانسی سے آتا ہے۔ مقدار میں زیادہ سرخ اور رقیق و جھاگ دار ہوتا ہے۔ مناسب مشورہ یہی ہے کہ آپ کسی مقامی مستند طبیب سے رجوع کریں، تاکہ صحیح تشخیص کے بعد علاج معالجہ ہو سکے۔

ایام میں درد:

سوال:..... ایام کے دوران پیٹ میں شدید درد ہوتا ہے اور پیڑو میں تکلیف ہوتی ہے، بی اے کی طالبہ ہوں عمر ۲۱ سال ہے۔ علاج کے لیے مفید مشورہ دیں؟

جواب:..... صبح نہار منہ پرسیاؤشان ولائتی پانی میں جوش دے کر چھان کر پرانا گڑ ۲۵ گرام ملا کر پی لیا کریں۔ دوپہر شام کھانے کے بعد اسارون ولائتی ۱۔۱ گرام لے لیا کریں۔ ایام کے دنوں میں پانی میں نہ جائیں، ایک ماہ علاج رکھیں۔

کثرتِ ایام:

سوال:..... ماہانہ ایام میں خون بہت آتا ہے، شدید درد ہوتی ہے، اس وجہ سے بہت پریشان ہوں۔ مشورہ دیں۔

جواب:..... صبح نہار منہ قرص فولاد ۱ عدد، دوالمسک معتدل جوہر دار چھ گرام، سہ پہر کو شربت انجبار ۱۲ گرام (ایک چمچہ) یا قرص نفث الدم ۱ عدد ایک دو ماہ استعمال کریں۔

کتاب و سنت کی روشنی میں لکھی جانے والی اردو اسلامی کتب کا سب سے بڑا مفت مرکز

www.KitaboSunnat.com

نسیان

سوال:.....عمر ۲۴ سال ہے ایم اے کا طالب علم ہوں کچھ عرصہ سے میرا حافظہ بہت کمزور ہوگیا ہے جو کچھ پڑھتا ہوں یاد نہیں رہتا، جب کہ ایف اے بی اے میں مثالی یادداشت تھی، ایک بار پڑھنے سے حفظ ہو جاتا تھا۔ کچھ گھریلو پریشانیاں بھی ہیں۔ کوئی ایسی تدبیر تحریر کریں کہ حافظہ تیز ہو جائے۔

جواب:.....آپ نے جو کچھ تحریر کیا ہے، اس کو زبانِ طب میں نسیان کہتے ہیں۔ یعنی بھول جانے کا مرض۔ اس میں قوتِ حافظہ تحلیل اور فاسد ہو جاتی ہے۔ اس مرض کے اسباب میں ضعفِ دماغ، دماغی چوٹ اور کوئی غیر معمولی قسم کی ذہنی پریشانی اور ذہنی افتاد وغیرہ ہیں۔ ایسا معلوم ہوتا ہے کہ یہ عارضہ آپ کی بعض شدید قسم کی گھریلو پریشانیوں کی وجہ سے ہوا ہے۔

- اس مرض کا ایک پہلو تو یہ بھی ہے کہ بعض اوقات کسی ملنے والے کا نام تک بھول جاتا ہے۔ کسی کو دی ہوئی رقم یا چیز بھول جاتی ہے۔ بعض اوقات کوئی ''اہم دفتری'' کاروباری اور گھریلو بات بھی یاد نہیں رہتی۔ بہرحال اس مرض کے کچھ جسمانی اسباب بھی ہوتے ہیں۔ جس میں خون کے سرخ ذرات میں سرخ مادہ (حمرات الدم) کی کمی، شدید قسم کی نکسیر اور نزلہ کہنہ وغیرہ۔

اس تکلیف دہ عارضہ سے نجات حاصل کرنے کے لیے آپ کو گھریلو پریشانیوں سے نجات حاصل کرنا چاہیے۔ اور خواہ مخواہ ان کا بوجھ اپنے ذہن پر نہ ڈالا کریں۔ فضول اور غیر متعلقہ باتوں کو یاد رکھنے کا اپنے حافظے پر ہرگز بوجھ نہ ڈالیں اور گھر کے ایسے مسائل جن کا تعلق براہِ راست آپ سے نہ ہو ان کو اپنے ذہن میں اہمیت نہ دیں، بلکہ صرف کام کی باتیں ذہن میں رکھیں۔

کتاب و سنت کی روشنی میں لکھی جانے والی اردو اسلامی کتب کا سب سے بڑا مفت مرکز

www.KitaboSunnat.com

حافظے کی مضبوطی کے لیے چند تدابیر تحریر ہیں:

- صرف دلچسپی کی اور وہ بھی اہم اور ضروری باتیں یاد رکھنے کی کوشش کریں۔
- غیر ضروری باتوں کو یکسر نظر انداز کر دیں اور اپنے ذہن پر ان کا بوجھ نہ ڈالا اور فضول باتوں کے متعلق بھول کر بھی نہ سوچیں۔
- ہمیشہ خوش و خرم یعنی خوش طبع اور چاق و چوبند رہنے کی کوشش کریں۔
- فاسد قسم کے خیالات مثلاً حسد اور طمع وغیرہ کے جذبات سے یکسر دور رہیں۔
- اپنے عمومی ماحولِ زندگی کو خوشگوار بنانے کی کوشش کریں۔

خوش آئند ماحول میں حافظہ ہمیشہ اچھا کام کرتا ہے۔ دل پسند نظم یا چیز جلد یاد ہو جاتی ہے۔ جس چیز کو یاد کرنا ہو اس کو ٹکڑے ٹکڑے کر کے بار بار پڑھیے۔ اس طرح یادداشت قوی اور دیرپا ہوگی۔ یاد رکھنے والی اہم باتوں کو ایک خاص ترتیب سے حافظے میں رکھیے۔ اس طرح وہ کبھی ذہن سے فراموش نہ ہوں گی۔ غیر ضروری چیزوں کی طرف کبھی دھیان نہ دیں اور نہ ہی ان کا خیال اپنے ذہن میں رکھیں۔ جو چیزیں بہت ضروری ہوں اور جن کا حافظے میں رکھنا ضروری ہو ان کو لکھ لیا کریں۔ اس طرح بوجھ بھی کم ہوگا اور بار بار پڑھنے سے بھی ذہن میں اچھی طرح بیٹھ جائے گی۔

بعض اوقات غیر معمولی تکان بھی حافظے کی کمزوری کا سبب ہوتی ہے۔ مناسب آرام اور نیند سے نہ صرف حافظہ قوی ہوتا ہے بلکہ اس سے خود اعتمادی بھی بڑھتی ہے۔ مشہور فلاسفر شوپنہار کہتا ہے کہ ''سونا انسان کے لیے ایسا ہی ہے جیسا گھڑی میں چابی بھرنا۔''

نیند کو قدرت نے اسی لیے ہر ذی روح کے لیے ضروری اور لازمی قرار دیا ہے کہ اس سے تلف شدہ قوتیں از سرِ نو بحال ہو جاتی ہیں۔ دن بھر کے کاموں کی انجام دہی سے تھک جانے کے بعد رات کو حافظہ کمزور ہو جاتا ہے اور بھرپور نیند کے بعد صبح دم تر و تازہ ہو جاتا ہے۔

یادداشت اچھی ہو جائے:

سوال:..... قرآنِ مجید حفظ کر رہا ہوں، نویں جماعت کا طالب علم ہوں۔ کچھ عرصہ سے یہ مسئلہ بن گیا ہے کہ تھوڑا پڑھتا ہوں تو سر چکرانے لگتا ہے اور آنکھوں کے آگے اندھیرا

کتاب و سنت کی روشنی میں لکھی جانے والی اردو اسلامی کتب کا سب سے بڑا مفت مرکز

www.KitaboSunnat.com

آ جاتا ہے۔ نیز ایسا مشورہ دیں، جس سے حافظہ اچھا ہو؟

جواب:..... آپ مغز بادام شیریں ۱۲ عدد رات پانی میں بھگو دیا کریں اور صبح نہار منہ دودھ کے ساتھ چبا لیا کریں۔ البتہ بادام چھیل لیا کریں۔ غذا بہتر بنائیں۔

ناخنوں پر سفید دھبے:

سوال:..... میرے ناخنوں پر سفید دھبے ہیں۔ ایک ڈاکٹر سے مشورہ کیا تو اس نے بتایا کہ ایسا غذائی کمی کی وجہ سے ہے، جب کہ ایک اور معالج نے کسی مرض کی علامت قرار دیا۔ آپ رائے دیں۔

جواب:..... ناخنوں پر سفید دھبے عام طور پر فسادِ جگر کی علامت ہوتے ہیں یعنی جگر کا فعل درست نہیں ہے اور حمرات الدم کی کمی ہو رہی ہے یا کسی حیاتین (وٹامن) کی کمی بھی ان دھبوں کا سبب بن سکتی ہے۔ میرا خیال ہے کہ آپ اصلاحِ جگر پر توجہ دیں۔

سر میں خشکی:

سوال:..... میری عمر ۳۲ سال ہے، صحت مند ہوں، میری مشکل یہ ہے کہ میرے سر میں خشکی بہت زیادہ ہے، جس سے سر میں خارش ہوتی رہتی ہے اور کھجانے سے سر سے چھلکے اترتے ہیں اور پانی نکلتا ہے، اس کے لیے علاج بتائیے؟

جواب:..... زبانِ طب میں یہ تکلیف بقہ (ڈینڈرف) کہلاتی ہے۔ آپ روغن کمیلہ پانچ تولے اور دوا خارش سفید چھ ماشے لے کر ملا لیں اور رات سونے سے قبل انگلیوں کی پوروں سے بالوں کی جڑوں تک لگا لیا کریں۔ صبح اُٹھ کر بال دھو لیا کریں۔ مندرجہ بالا مقدار ایک ہفتہ تک کے لیے کافی ہے۔ گندھک کا صابن بھی مفید ہے۔

یادداشت کمزور:

سوال:..... بی ایس سی کا طالب علم ہوں، پہلے میری یادداشت بہت اچھی تھی، مگر اب صورت یہ بن چکی ہے کہ جو کچھ پڑھتا ہوں، بھول جاتا ہے، مجھے یادداشت بہتر بنانے کے لیے راہنمائی کریں۔

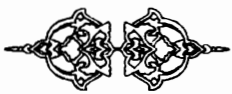
کتاب و سنت کی روشنی میں لکھی جانے والی اردو اسلامی کتب کا سب سے بڑا مفت مرکز

www.KitaboSunnat.com

جواب:..... آپ تعلیم میں دلچسپی کا بھرپور مظاہرہ کریں، یکسوئی سے مطالعہ کیا کریں۔ غیر ضروری خیالات کا بوجھ ذہن پر نہ رکھا کریں۔ عام صحت کی طرف توجہ دیں۔ غذا میں دودھ اور پھل استعمال کیا کریں۔ رات سوتے وقت بادام میٹھے دس عدد پانی میں بھگو دیا کریں اور صبح چھیل کر دودھ کے ہمراہ چبالیا کریں، کوئی دو ماہ یہ عمل کریں۔

سوال:.....عمر ۳۷ سال ہے، صحت مند ہوں سرکاری دفتر میں کام کرتا ہوں، چند ماہ سے میری یادداشت بہت متاثر ہوگئی ہے کوئی بات کردوں تو پھر بھول جاتا ہوں کسی جگہ کوئی چیز رکھ دوں تو یاد نہیں رہتا، بعض اوقات تو قریبی دوستوں کے نام تک بھول جاتا ہوں اس کے لیے مشورہ دیں؟

جواب:..... یہ ایک سوہانِ روح مسئلہ ہے، جس میں حافظہ کمزور ہو جاتا ہے۔ سابقہ باتیں یاد نہیں رہتیں۔ اس کے اسباب مختلف ہو سکتے ہیں۔ دائمی نزلہ رنج وغم اور ذہنی الجھاؤ بھی اس کا سبب ہو سکتے ہیں۔ قبض نہ ہونے دیں۔ طبیعت کو خوش وخرم رکھنے کی سعی کریں۔ نیند متاثر ہو تو اس کا مداوا کریں۔ غلیظ وثقیل اشیاء سے پرہیز کریں۔ غیر ضروری مسائل میں نہ الجھیں اگر کوئی پریشانی ہے تو اس سے نجات پائیں۔ جسمانی و دماغی طاقت کے لیے گوشت جو پرندوں مرغوں اور بکری کا ہو سکتا ہے، تازہ مکھن دودھ، موسمی پھل اور سبزیاں استعمال کریں اور یہ دوائی تدبیر کریں۔ صبح نہار منہ مفرح کشمش ۳ گرام اور رات سونے سے قبل معجون برہمی ۶ گرام بیس یوم استعمال کریں۔



کتاب و سنت کی روشنی میں لکھی جانے والی اردو اسلامی کتب کا سب سے بڑا مفت مرکز

www.KitaboSunnat.com

دودھ ایک مکمل غذا

سوال:..... اللہ تعالیٰ نے حضرتِ انسان کو جن عظیم نعمتوں سے نوازا ہے، ان میں ایک دودھ ہے، کہا جاتا ہے کہ دودھ ایک مکمل غذا ہے۔ دودھ کی افادیت اور اس کے اجزاء کے بارے تحریر کریں اور یہ بتائیں کہ دودھ سے بنی ہوئی اشیاء مثلاً دہی، مکھن اور بالائی وغیرہ میں یہ اجزا اسی قدر ہیں؟

جواب:..... دودھ اللہ تعالیٰ کی نعمتوں میں سے ایک ہے۔ دودھ کو واقعی ایک مکمل غذا کہا جاسکتا ہے اور شاید ہی اس سے بہتر کوئی اور غذا ہو۔ دودھ تمام عمر کے افراد کے لیے یکساں مفید ہے۔ دودھ میں چونے کی مقدار تمام غذاؤں سے بڑھ کر ہوتی ہے جو کہ جسم کی نشوونما کے لیے اہم جز ہے۔

دودھ انسان کی قدیم ترین غذا ہے۔ دودھ قدرتی طور پر سیال ہے اور ٹھوس مادوں کی مقدار تیرہ فیصد ہے، جو بہت سے پھلوں اور سبزیوں سے زیادہ ہے۔ دودھ کے تمام اجزا چکنائی کے سوا پانی میں حل ہوجاتے ہیں۔ ہمارے ہاں عام طور پر بھینس، گائے اور بکری کا دودھ استعمال ہوتا ہے۔ خصائص کے لحاظ سے تمام حیوانات کے دودھ یکساں ہوتے ہیں۔

دودھ کے اہم اجزاء جو انسانی غذا کے لیے ضروری ہیں، حسب ذیل ہیں:

پروٹین:..... تقریباً آدھ کلو دودھ میں صحت مند و تندرست جسم کے لیے درکار پروٹین کا ایک چوتھائی ہوتا ہے۔ پروٹین پٹھوں اور جسمانی نشوونما کے لیے ضروری جز ہے۔

انسان نے جب سے کھیتی باڑی کا کام شروع کیا ہے، تب سے معلوم تاریخ کے مطابق دودھ حضرتِ انسان کی غذا میں شامل ہے۔

دودھ سے بنی ہوئی اشیاء:

دھی:..... دودھ سے بھی زیادہ مفید ہے، پیچش اور ذیابیطس میں اس کے فوائد مسلم

کتاب و سنت کی روشنی میں لکھی جانے والی اردو اسلامی کتب کا سب سے بڑا مفت مرکز

www.KitaboSunnat.com

ہیں، اس میں عفونت کو روکنے والے جراثیم بکثرت ہوتے ہیں۔ آنتوں میں جا کر مضر جراثیم کو ہلاک کرتا ہے۔ ترش دہی مفید نہیں۔

بالائی:..... گاڑھی بالائی میں پچیس فیصد روغن ملا ہوتا ہے یہ بڑی خوش ذائقہ اور جسم کو قوت دینے والی شئے ہے۔

مکھن:..... مکھن میں پچاس فیصد روغنی اجزا، ۱ فیصد لحمیہ، ۱۱ فیصد پانی اور ۲ فیصد نمک ہوتے ہیں۔ مکھن ایک مسلم قوت بخش غذا ہے، چکنائی میں یہ سب سے زیادہ زود ہضم ہے۔ اس وجہ سے کمزوروں، بچوں، بوڑھوں کے لیے عمدہ غذا ہے۔ باسی مکھن نقصان دیتا ہے۔ اچھے عمدہ مکھن کا رنگ قدرے زردی مائل ہوتا ہے۔

چھاچھ:..... چھاچھ میں چکنائی کے دودھ کے تمام اجزاء ہوتے ہیں وہ لوگ جنھیں چکنائی ہضم نہیں ہوتی دودھ یا مکھن استعمال نہیں کر سکتے۔ چھاچھ ان کے لیے بہترین غذا ہے، معدے کو طاقت دیتی ہے۔

دودھ ہضم نہیں ہوتا:

سوال:..... مجھے رات سوتے ہوئے دودھ ہضم نہیں ہوتا کبھی بدخوابی ہو جاتی ہے کبھی پیٹ میں ریاح بنتے ہیں، ایسا کیوں ہے کیا کروں؟

جواب:..... مناسب ہوگا کہ آپ دودھ رات سونے سے قبل استعمال نہ کیا کریں، بلکہ صبح ناشتہ میں لیا کریں۔ امید ہے اس طرح آپ کا مسئلہ حل ہو جائے گا۔ یوں بھی رات سونے سے قبل دودھ پینا مناسب نہیں ہے، کیونکہ اس طرح دودھ ہضم نہیں ہوتا۔

دودھ کا استعمال:

سوال:..... میں نے رات سوتے وقت دودھ کا استعمال شروع کیا، لیکن مجھے قبض رہنے لگی۔ بے خوابی کے سبب کپڑے بھی خراب ہونے لگے، ایسا کیوں ہے اور کیا کروں؟

جواب:..... دودھ ایک مکمل قدرتی غذا ہے، مگر اس کے باوجود آپ کے لیے مشورہ یہ ہے کہ دودھ صبح ناشتہ میں استعمال کیا کریں یا پھر سونے سے تین چار گھنٹے قبل پی لیا کریں،

کتاب و سنت کی روشنی میں لکھی جانے والی اردو اسلامی کتب کا سب سے بڑا مفت مرکز

www.KitaboSunnat.com

تا کہ ہضم ہو جائے۔ مطب کے تجربات شاہد ہیں کہ بیشتر حضرات جو رات سونے سے قبل دودھ استعمال کرتے ہیں ان کو وہ ہضم نہیں ہوتا بلکہ اس سے قبض ہوتا ہے، ریاح بنتے ہیں۔

دہی کی غذائی افادیت:

سوال:..... ہمارے ہاں دہی ناشتہ میں عام استعمال ہوتا ہے، دہی کی غذائی اہمیت پر تحریر کریں؟

جواب:..... دہی ایک اہم غذا ہے، کیونکہ یہ لحمیات (پروٹین) کو جزو بدن بنانے کی صلاحیت رکھتا ہے۔ دہی سے بھوک کو تسکین ملتی ہے، طبیعت سیر ہوتی ہے، نیند آتی ہے۔ دہی لقمے کے ساتھ بنیادی غذائی اجزا فراہم کرتا ہے۔ ایک عام آدمی کی یومیہ غذا میں دو ہزار حرارے درکار ہوتے ہیں اور دہی کی ایک پیالی مکھن نکلے دودھ میں پھینٹ لینے سے اس مقدار کا سات فی صد حصہ پورا ہو جاتا ہے۔ بلغاریہ کے لوگوں کی جفاکشی اور لمبی عمروں کا راز دہی کا استعمال بتایا جاتا ہے۔ دہی سادہ طریقہ سے کھایا جاتا ہے اور سبزیوں میں ملا کر بھی۔

دہی دودھ کا نعم البدل:

سوال:..... کیا دہی دودھ کا نعم البدل ہے؟

جواب:..... دہی دودھ ہی کی ایک شکل ہے، جس میں تخمیر کا عمل ہوتا ہے۔ غذائی اعتبار سے دونوں برابر ہیں، لیکن دہی کے مقابلے میں دودھ زیادہ پیا جاتا ہے۔ جبکہ دہی زیادہ نہیں کھائی جاسکتی پھر اس میں چینی نمک ملانے سے زیادہ بھاری ہو جاتی ہے۔ تاہم سادہ دہی جلد ہضم ہو جاتی ہے، اس کی ترشی آنتوں کے لیے فائدہ مند ہے۔

کتاب و سنت کی روشنی میں لکھی جانے والی اردو اسلامی کتب کا سب سے بڑا مفت مرکز

www.KitaboSunnat.com

چائے

سوال:..... چائے تو اب ہمارے ہاں عوامی مشروب کی شکل اختیار کر چکی ہے بلکہ فیشن اور لوازم حیات قرار دیا جائے تو بے جا نہ ہوگا۔ چائے کی خرید پر کثیر زرمبادلہ خرچ آتا ہے اور صدر مملکت بھی چائے کم استعمال کرنے کی ترغیب دے چکے ہیں۔ چائے کے فوائد اور نقصانات کے بارے تحریر کریں؟

جواب:..... موجودہ معاشرے میں چائے بہت مقبول ہوگئی ہے، بلکہ فیشن اور لوازم حیات بن چکی ہے۔ جیسا کہ آپ نے تحریر کیا ہے، بے شمار افراد ایسے ہیں، جنھیں کھانا میسر ہو یا نہ ہو چائے ضرور ملنی چاہیے۔

چائے ایک پودے کی پتیاں ہیں۔ پتیاں اتارنے سے پہلے چائے کے پودوں کو پانچ سال تک بڑھنے دیا جاتا ہے۔ عام طور پر اس کا پودا پندرہ میٹر تک بلند ہوتا ہے، پھر اس کو کانٹ چھانٹ کر جھاڑی نما بنا دیا جاتا ہے۔ اس طرح اس کے پتوں کو توڑنے میں آسانی رہتی ہے۔ ان گیلی پتیوں کو خشک ہونے کے لیے بچھا دیا جاتا ہے۔ پھر رولنگ مشین کے ذریعے اسے نکال کر ٹھنڈے مرطوب کمرے میں خمیر اٹھایا جاتا ہے۔ پتیاں آکسیجن ہوا سے حاصل کرتی ہیں اور ان کا رنگ بھورا ہو جاتا ہے۔ بہترین قسم کی چائے گرم ملکوں کے بلند مقامات پر اُگائی جاتی ہے، جہاں ہوا ٹھنڈی ہوتی ہے۔ اس وقت چائے روس، جاپان، ویت نام، ہندوستان، بنگلہ دیش، سری لنکا اور پاکستان میں ہوتی ہے۔ چائے کی دو بڑی قسمیں ہیں۔ ایک سبز۔ دوسری کالی۔ چائے کی پتیوں کا خمیر اس وقت اٹھایا جاتا ہے جب اسے کالا بنانا مقصود ہو۔

دنیا میں سب سے پہلے چائے پینے کا رواج چین میں ہوا۔ تقریباً پانچ ہزار سال قبل کی بات ہے کہ چین کے بادشاہ شہنشاہ شینگ ننگ پانی ابال رہا تھا کہ کسی پودے کی پتیاں پانی

کتاب و سنت کی روشنی میں لکھی جانے والی اردو اسلامی کتب کا سب سے بڑا مفت مرکز

www.KitaboSunnat.com

میں جا گریں، اس نے پانی چکھا تو اُس نے لطف محسوس کیا۔ اس نے ان کا پتہ کیا تو یہ پتیاں چائے کی تھیں۔ یہیں سے چائے کا رواج ہوا۔ اٹلی یورپ کو چائے کے پودے اور اس کے خواص کا علم ۱۵۹۹ء میں ایک کتاب سے ہوا۔ فرانس دنیا کا پہلا ملک ہے جس کے باشندوں نے ۱۶۸۰ء میں چائے میں دودھ کا اضافہ کیا۔ ۱۸۲۵ء میں برطانیہ کے لوگوں نے باقاعدہ چائے کا آغاز کر دیا۔ اس طرح چائے مقبول تر ہوتی چلی گئی۔ چائے حسب ذیل اجزاء پر مشتمل ہوتی ہے۔

تھی ٹین ۸ء ا فیصد، ٹی ٹین ۱۵ فیصد، البیومن ۶ ء ۲ فیصد، ڈکٹرین ۷ ء ۹ فیصد، اجزاء ۲۲ فیصد، دیگر نباتاتی اجزا ۲۰ فیصد، معدنی اجزاء ۴ ء ۵ فیصد، لطیف فزاری روغن تھی ٹین اور ٹی نین چائے کے موثر اجزا ہیں۔

تھی ٹین:..... چائے کا یہ موثر جز ہے جو گرم پانی سے بہت جلد حل ہو جاتا ہے۔ ایک الکلی نما مادہ ہے، جس سے اعصاب کو تحریک و تقویت حاصل ہوتی ہے۔ عمدہ چائے میں اس کی مقدار زیادہ ہوتی ہے۔

ٹی نین:..... ایک کیمیائی مادہ جو پانی میں بتدریج حل ہوتا ہے۔ یہ قابض اور خشک ہوتا ہے اور معدہ کی جھلی کے لیے مضر ہے۔

فوائد:..... مختلف لوگوں پر چائے کے اثرات مزاج کے اعتبار سے یکساں نہیں ہوتے اور چائے کے فوائد اسی صورت میں حاصل ہوتے ہیں جب اسے اعتدال پر رکھا جائے۔ چائے سے اعصاب اور دماغ کو تحریک ملتی ہے، جس سے دورانِ خون تیز ہوتا ہے اور تھکاوٹ ختم ہو جاتی ہے۔ جسم فرحت محسوس کرتا ہے، نیند ختم ہو جاتی ہے۔ سردیوں میں بدن کے درجہ حرارت کو قائم رکھنے میں مدد دیتی ہے اور کام کرنے کی استعداد میں اضافہ ہوتا ہے۔ چستی اور توانائی کا احساس ہوتا ہے۔

نقصان:..... گرم مزاج اور عصبی مزاج والوں کو راس نہیں آتی، جب کہ بلغمی مزاج کے افراد کو حد اعتدال میں استعمال کرنے سے موافق ہے۔ اس کے کثرت استعمال سے بھوک نہیں لگتی۔ معدہ کمزور ہو جاتا ہے۔ دل کی دھڑکن تیز ہو جاتی ہے۔ بار بار کی تحریک

کتاب و سنت کی روشنی میں لکھی جانے والی اردو اسلامی کتب کا سب سے بڑا مفت مرکز

www.KitaboSunnat.com

سے اعصاب متاثر ہوتے ہیں۔ پیشاب زیادہ آتا ہے۔ کھانے کے بعد چائے کے استعمال سے نظامِ ہضم خراب ہو جاتا ہے۔ گرم چائے سے معدہ کی جھلی متاثر ہوتی ہے۔ چائے میں غذائیت برائے نام ہوتی ہے۔ چائے کی پتیاں ابال کر تیار کی جاتی ہے، لیکن چائے کو جتنا زیادہ جوش دیا جائے، اتنا ہی اس کا جوہر ٹی نین پانی میں زیادہ شامل ہو جاتا ہے۔ جس سے صحت کو نقصان پہنچنے کا احتمال ہوتا ہے۔ اس لیے چائے بنانے کا صحیح طریقہ یہ ہے کہ چائے دانی کو خشک کر لیں جتنی پیالی چائے بنانا ہو اتنے چمچ چائے کی پتی ڈالی لیں۔ پھر ایک چمچہ زائد ڈال لیں۔ بس پھر کھولتا ہوا پانی چائے دانی میں ڈال کر اس کا منہ ڈھک دیں۔ پانچ منٹ بعد چائے دانی سے چائے پیالیوں میں ڈالیں اور ضرورت کے مطابق چینی اور دودھ ملا کر پئیں۔

www.KitaboSunnat.com

کتاب و سنت کی روشنی میں لکھی جانے والی اردو اسلامی کتب کا سب سے بڑا مفت مرکز

www.KitaboSunnat.com

انڈے کی غذائی اہمیت

سوال:..... انڈے کی غذائی اہمیت کیا ہے؟ اس کا استعمال کس طرح کرنا چاہیے؟ اس کے غذائی اجزا کیا ہیں؟ کالم مشاورتی طب میں جواب دیں؟

جواب:..... انڈا ایک بہترین غذا ہے۔ غذائی اہمیت کے اعتبار سے اس کا نمبر دودھ کے فوراً بعد ہے۔ انڈا، پروٹین فاسفورس کیلسیم سے بھرپور غذا ہے۔ سو گرام انڈے میں حسب ذیل غذائی اجزا پائے جاتے ہیں۔

توانائی ۱۶۲ حرارے، سوڈیم ۵۸ ملی گرام، لحمیات ۱۲٫۸ گرام، حیاتین الف ۱۴۰ ملی گرام، چکنائی ۱۱٫۵ گرام، حیاتین نمبر ۱٫۰ گرام، نشاستہ ۰٫۷ ملی گرام، کیلسیم ۵۴ ملی گرام، حیاتین ج ۰٫۱۰ ملی گرام، فولاد ۲٫۷ ملی گرام، پروٹین گوشت پوست رگوں پٹھوں کی ساخت کے کام آتے ہیں۔ انہی سے جسم میں طاقت اور حرارت پیدا ہوتی ہے۔ انڈے میں غذائی معدنی نمک بھی پائے جاتے ہیں۔ کیلسیم، فولاد، فاسفورس انسانی بدن کے لیے نہایت اہم اور ضروری اجزا ہیں۔ کیلسیم پھیپھڑوں کی ساخت کو درست رکھنے جسم کی نشوونما میں پیشاب کی تیزابیت کو دور کرنے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ فولادِ خون کے سرخ ذرات پیدا کرتا ہے۔ فاسفورس جسم اور اعصاب میں طاقت دیتا ہے۔

شیخ الرئیس بوعلی سینا کے نزدیک انڈے سے دل کو طاقت ملتی ہے۔ سفیدی کے مقابلے میں انڈے کی زردی زیادہ مفید ہے۔ انڈا ایسی غذا ہے، جس کو ہر موسم میں اور ہر عمر میں استعمال کیا جاسکتا ہے۔ سردیوں میں انڈا کا حلوہ استعمال کیا جاتا ہے۔ انڈے سے بینائی بڑھتی ہے۔ آنکھوں کو قوت حاصل ہوتی ہے۔ عام بدنی طاقت کے علاوہ اس سے دماغ اور آنکھوں کو قوت ملتی ہے۔ عام جسمانی کمزوری بہت جلد دور ہو جاتی ہے۔ زچگی اور عام بیماریوں کے بعد نقاہت کو رفع کرنے میں انڈے کی غذائی اہمیت ہمیشہ سے مسلم رہی ہے۔

کتاب و سنت کی روشنی میں لکھی جانے والی اردو اسلامی کتب کا سب سے بڑا مفت مرکز

www.KitaboSunnat.com

انڈے کو ابال کر چھیل کر زردی اور سفیدی سمیت کھایا جاتا ہے۔ بعض لوگ کچا انڈا پی جاتے ہیں، اس کے استعمال کا مناسب طریقہ یہ ہے کہ انڈے کو پانی میں اتنی دیر تک اُبالا جائے کہ اس کی سفیدی پک جائے اور زردی پکنے کے قریب پہنچ جائے، یعنی پورے طور پر نہ پکے، اس پر ذرا سا نمک اور پسی ہوئی سیاہ مرچ چھڑک کر کھایا جائے۔ ایک طریقہ نیم برشت کھانے کا ہے۔ انڈے کو دودھ میں پھینٹ کر شہد سے میٹھا کر کے پینا مفید ہے۔

ترکیب یہ ہے کہ انڈے کی زردی اور سفیدی نکال کر صاف پیالے میں رکھیں، اس کے اوپر جوش کھایا ہوا دودھ ڈال کر خوب پھینٹ لیں، پھر شکر یا شہد سے میٹھا کر کے پی جائیں۔

کتاب و سنت کی روشنی میں لکھی جانے والی اردو اسلامی کتب کا سب سے بڑا مفت مرکز

www.KitaboSunnat.com

پانی

سوال:..... پانی کی تندرستی وصحت کے لیے کیا اہمیت ہے اور صحت انسان کے لیے کسی قسم کا پانی مفید ہے۔ پانی کس قسم کا استعمال کرنا چاہیے؟ اس بارے میں اپنے کالم میں تحریر کریں؟

جواب:..... پانی قدرت کا ایک بیش بہا عطیہ ہے اور انسانی زندگی کے لیے جزو لاینفک ہے۔ حضرتِ انسان، حیوان بلکہ نباتات کے لیے بھی پانی کی اہمیت محتاج وضاحت نہیں۔ تندرستی وصحت کی بقا کے لیے ہوا کے بعد پانی کا ہی نمبر ہے۔ جسم انسانی کی بناوٹ میں پانی کا بڑا حصہ ہے۔ قرآنِ حکیم نے پانی کے بغیر انسانی زندگی کو ناممکن قرار دیا ہے۔ ارشادِ باری تعالیٰ ہے:

﴿ وَجَعَلْنَا مِنَ الْمَاءِ كُلَّ شَيْءٍ حَيٍّ ﴾

''اور ہم نے پانی سے ہر زندہ چیز کو بنایا۔''

گویا پانی کے بغیر انسانی زندگی کا تصور ہی ممکن نہیں۔ پانی ہی دنیا کی وہ واحد شے ہے جس کے استعمال پر عام حالات میں کوئی پابندی نہیں، لیکن اس کے باوجود اس کی اہمیت مسلم ہے۔ سائنسی نقطہ نگاہ سے پانی ہائیڈروجن دو حصے اور آکسیجن ایک حصہ ملنے سے بنتا ہے۔ عظیم یونانی فلاسفر ارسطو نے دنیا کو چار عناصر آگ، ہوا، پانی اور مٹی کا مجموعہ قرار دیا ہے اور مدتوں لوگ پانی کو عنصر سمجھتے رہے، لیکن ۱۷۸۲ء میں ایک سائنس دان نے پانی کو آکسیجن اور ہائیڈروجن کا مرکب بتایا، پھر لوزیئر نے پانی کے متعلق یہ تصور پیش کیا کہ آکسیجن اور ہائیڈروجن کو خاص نسبت سے ملا کر کیمیائی عمل سے پانی بنتا ہے۔ خالص پانی صاف شفاف بے رنگ وبو اور بے ذائقہ ہوتا ہے۔

روزمرہ زندگی میں پانی کی اہمیت سے انکار نہیں کیا جاسکتا اور پھر اس کائنات میں پانی

کتاب و سنت کی روشنی میں لکھی جانے والی اردو اسلامی کتب کا سب سے بڑا مفت مرکز

www.KitaboSunnat.com

کے استعمال کی فہرست احاطہ تحریر میں نہیں لائی جاسکتی۔ لیکن اتنی اہمیت کے باوجود اس نعمت ربِ جلیل کو وقعت نہیں دی جاتی۔ پانی کے استعمال میں بے جا اضافہ حد درجہ تشویشناک ہے۔ عام طور پر دیکھا گیا ہے کہ پانی ضائع کیا جاتا ہے۔ نل کھلا رہ گیا تو بند نہیں کیا جاتا، حالاں کہ وہ بھی ہمارے بھائی ہیں جو پانی کی ایک بوند کو ترستے ہیں اور پانی جن کے لیے ایک اہم مسئلہ ہے۔ اسلام میں بھی پانی کے بے جا استعمال سے روکا گیا ہے۔ پانی کے بیجا استعمال میں اگر اضافہ اسی طرح رہا تو پھر وہ وقت دور نہیں جب ہم پانی کی ایک ایک بوند کو ترسیں گے۔ اگر پانی کی اہمیت کو جاننا ہے تو پھر ریگستان میں رہنے والے یا پہاڑوں پر بسنے والوں سے پتہ کرنا چاہیے۔ یہی وجہ ہے کہ وہ کبھی پانی کو ضائع نہیں کرتے۔ پانی کی اہمیت تسلیم کرنے کے باوجود ہم اس نعمت ربِ جلیل کی قدر نہیں کرتے۔ اور بے تحاشا غیر ضروری ضائع کرتے رہتے ہیں۔ سال گزشتہ عالمی ادارہ صحت اور اقوامِ متحدہ کے نمائندوں نے انسانی صحت کے مسائل کا جائزہ لیتے ہوئے تمام رکن ممالک سے درخواست کی ہے کہ وہ اپنے ممالک کے باشندوں کے لیے پینے کے قابل صاف پانی کی مناسب مقدار کا انتظام کریں، کیوں کہ بہت سی بیماریاں پانی کی پیدا کردہ ہیں۔ اس لیے ان کا انسداد کیا جانا چاہیے، جو کسی طور ناممکن نہیں۔

عالمی ادارہ صحت کی رپورٹ کے مطابق بیشتر بیماریاں خالص پانی کے عدم حصول کے باعث پھیلتی ہیں جو جراثیم پانی میں داخل ہوجاتے ہیں وہ بیماری کا سبب بنتے ہیں اور پیچش دست، آنتوں کے امراض ٹائی فائیڈ اور ہیضہ جیسے امراض میں مبتلا کردیتے ہیں، اس لیے صاف پانی کا استعمال کرنا ضروری ہے۔ پانی کو صاف کرنے کا اچھا طریقہ یہ ہے کہ اسے اُبال لیا جائے۔ کیوں کہ اُبالنے سے جراثیم مرجاتے ہیں۔ بالخصوص موسم برسات اور وبائی امراض کے ایام میں تو پانی کو ابال کر استعمال کرنا بہت ضروری ہوتا ہے۔ دوسرا طریقہ عمل تقطیر کا ہے۔ یعنی پانی کو ریت اور کنکریوں کی تہوں میں گذار کر صاف کیا جاتا ہے۔ کیمیائی طریقے سے پانی کی کثافتوں کو دور کرنے کے لیے جراثیم کش ادویہ مثلاً پوٹاشیم پرمیگنیٹ المعروف لال دوا اور کلورین وغیرہ استعمال کرنا چاہیے۔ برتنوں کو صاف جگہ رکھا جائے۔

کتاب و سنت کی روشنی میں لکھی جانے والی اردو اسلامی کتب کا سب سے بڑا مفت مرکز

www.KitaboSunnat.com

پانی کی صفائی کا خاص خیال رکھنا چاہیے۔ اگر خالص پانی میسر آ جائے تو ہم بہت سے عام اور وبائی امراض سے محفوظ رہ سکتے ہیں اور صحت کی حفاظت کر سکتے ہیں۔

پھلوں کا رس:

سوال:..... پھلوں کے رس پر طبی نکتہ نگاہ سے تحریر کریں؟

جواب:..... پھل قدرت کی جانب سے انسان کے لیے نعمت ہیں۔ ایک حسین تحفہ ہیں، جن میں جسم کی نشوونما کرنے والے اجزا پائے جاتے ہیں۔ ان اجزا کی کمی جسم کو مختلف عوارضات کا شکار کر دیتی ہے اور ان اجزا کا توازن جسم کی نشوونما کے لیے ضروری ہے۔ پھلوں کے رس کی ایک خوبی اس کا زود ہضم ہونا ہے، بلکہ غذا کے ہاضمے میں بھی مدد دیتے ہیں، ایسے لوگ جن کا نظام ہضم صحیح نہ رہتا ہو، چند روز کے لیے ٹھوس غذا بند کر کے صرف پھلوں کا رس استعمال کریں تو نظامِ ہضم کی اصلاح ہو جائے گی۔

کتاب و سنت کی روشنی میں لکھی جانے والی اردو اسلامی کتب کا سب سے بڑا مفت مرکز

www.KitaboSunnat.com

خون کی کمی

سوال:.....عمر ۲۱ سال ہے۔ ایم ایس سی کی طالبہ ہوں، چند ماہ سے میرے چہرے کی رنگت زرد پڑ چکی ہے۔ آج کل سردیوں میں تو یہ احساس کچھ اور بھی شدید ہو گیا ہے۔ منہ کا ذائقہ بھی اکثر خراب ہو جاتا ہے۔ تھوڑا سا چلنے یا کام کاج کرنے سے سانس پھولنے لگتا ہے۔ دو ایک ڈاکٹر حضرات سے مشورہ کیا ہے۔ انھوں نے بتایا ایسا کمیٔ خون کی وجہ سے ہے۔ یہ کیا مرض ہے اور اس کے کیا اسباب ہیں؟ جواب سے ممنون فرمائیں۔

جواب:..... آپ کے خط کا بغور مطالعہ کیا۔ میری رائے میں آپ کے معالج حضرات نے درست تشخیص کیا ہے۔ آپ نے جو کیفیات بیان کی ہیں، وہ کمی خون ہی کی علامات ہیں۔ خون کی کمی کی سب سے بڑی علامت جلد کی زردی ہے اور چہرے کی بے رونقی ہے۔ تھوڑا سا کام کاج کرنے یا چلنے پھرنے سے سانس پھولنے لگتا ہے۔ مریض کو سردی شدید طور پر محسوس ہوتی ہے۔ جیسا کہ آپ نے تحریر کیا ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ ہیموگلوبین پھیپھڑوں سے آکسیجن جذب کرتا ہے۔ اگر ہیموگلوبین کم ہوگا تو اس کے نتیجہ میں آکسیجن بھی کم ہوگی۔ اور جب جسم کے عضلات کو آکسیجن پوری مقدار میں میسر نہ ہوگی تو وہ غذا کو پوری طرح توانائی میں تبدیل نہ کر سکیں گے۔ اس وجہ سے سانس پھول جائے گا اور وہ تیز تیز سانس لے گا۔ تاکہ آکسیجن کی پوری مقدار حاصل کر سکے۔

اس مرض کو زبانِ طب میں قلت الدم کہتے ہیں اور ایلوپیتھی اصطلاح میں اینمیا (Anemia) یہ تکلیف مردوں کی نسبت عورتوں میں زیادہ ہوتی ہے۔ اس تکلیف سے صحت متاثر ہوتی ہے۔ اور ایسا احساس ہوتا ہے جیسے جسم سے توانائی ختم ہو گئی ہے اور کمزوری کا شدید احساس ہونے لگتا ہے۔ نتیجتاً صلاحیت عمل پر بھی اس کا اثر ہوتا ہے۔

خون کم ہونے کی صورت میں خون میں سرخ رنگ کا مادہ جسے ہیموگلوبین کہا جاتا ہے، کم

کتاب و سنت کی روشنی میں لکھی جانے والی اردو اسلامی کتب کا سب سے بڑا مفت مرکز

www.KitaboSunnat.com

ہو جاتا ہے۔ یہ مادہ خون کے سرخ خلیوں میں پایا جاتا ہے۔ اس کا کام آکسیجن کو جسم کے تمام حصوں میں پہنچانا ہے جو اس کے بغیر صحیح طور پر کام سرانجام نہیں دے سکتے۔ اب سوال یہ ہے کہ خون کی کمی ہوتی کیوں ہے؟ اس کے متعدد اسباب ہیں۔ کسی حادثے میں خون کے بہہ جانے سے، عورتوں میں حیض کے کثرت سے، دواؤں کی زیادتی سے، شعاعوں کے مضر اثرات سے، خون کے سرخ ذرات کی پیدائش پر اثر ہوتا ہے۔ جس کے نتیجہ میں یہ ذرات کم پیدا ہوتے ہیں اور کمی خون کا عارضہ لاحق ہو جاتا ہے۔

خون کی کمی ایک شدید قسم خبیث قلت الدم کہلاتی ہے۔ اس تکلیف میں معدے کے غدود ایک خاص قسم کی رطوبت پیدا نہیں کرتے ہیں، جو خون کے صحت مند خلیوں کے لیے ضروری ہوتی ہے۔ خون کی کمی کی ایک عام وجہ روزمرہ غذا میں فولاد کا کم استعمال بھی ہے۔ انسانی جسم کو روزانہ جس قدر فولاد کی ضرورت ہوتی ہے، جسم میں فولادی اجزاء کی مقدار کم پہنچنے سے بھی یہ صورت ہو جاتی ہے۔ فولادی اجزا خون کے خلیات کی پیداوار میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ حاملہ عورتوں کو غذا میں فولاد کی مقدار زیادہ رکھنے کی ترغیب دی جاتی ہے یا فولاد کے کیپسول دیئے جاتے ہیں۔

خون کی کمی کے مریض کو اپنی صحت کا خصوصی خیال رکھنا چاہیے۔ تازہ ہوا میں سانس لینے سے جسم میں فولاد کی مقدار کو پورا رکھئے اور ایسی متوازن غذا استعمال کی جائے، جس میں فولادی اجزاء اور حیاتین پوری مقدار میں شریک ہوں۔ ان غذاؤں میں تازہ کلیجی، پالک کا ساگ اور سیب کو نمایاں اہمیت حاصل ہے۔

خون کے زیادہ بہہ جانے کی صورت میں ہمیشہ انتقالِ خون سے کام لیا جاتا ہے۔ یعنی مریض کو اس کے گروپ کا خون دیا جاتا ہے۔ مریض کو ایسی ادویہ دی جاتی ہیں، جن میں فولاد ہوتا ہے تاکہ ہیموگلوبین کی مقدار پوری رہے اور خون کے سرخ خلیات کی پیدائش ہوتی رہے۔

حیاتین بی اور سی زیادہ مقدار میں استعمال کریں۔ کیوں کہ صحت مند خون کے لیے یہ بھی ایک ضرورت بلکہ اہم ترین ضرورت ہے۔ خبیث قلت الدم اب ایک مہلک مرض نہیں

کتاب و سنت کی روشنی میں لکھی جانے والی اردو اسلامی کتب کا سب سے بڑا مفت مرکز

www.KitaboSunnat.com

ہے، کیوں کہ معدے کے غدود رطوبت کو پیدا کرنے میں ناکام رہتے ہیں۔ اس مریض کو اس رطوبت کی کمی اس کے انجکشن لگا کر پوری کردی جاتی ہے۔ معالج ایسی دواؤں اور شعاعوں سے بھی احتیاط کرتے ہیں، جن کے مضر اثرات خون کے سرخ ذرات کی پیدائش پر منفی اثرات ڈالتے ہیں، لہٰذا ایسے علاج سے وہ خود ہی پرہیز کرتے ہیں۔

دوائی علاج کے طور پر شربت فولادا۔ ا تولہ بعد از غذا دوپہر شام۔ کچھ عرصہ استعمال کریں۔

سوال:..... عمر ۲۴ سال ہے، چہرہ زرد ہے، جسم تھکا تھکا رہتا ہے، کام کرنے کو جی نہیں چاہتا، مشورہ دیں؟

جواب:..... صبح نمازِ فجر کے بعد سیر کیا کریں۔ سبزیوں میں پالک، چقندر، گاجر، ٹماٹر اور پھلوں میں انار سیب استعمال کیا کریں اور دوپہر شام کھانے کے بعد شربت فولادا۔ ا چمچہ پانی میں ملا کر پی لیا کریں۔

فولاد کی کمی:

سوال:..... میری عمر ۳۷ سال ہے، کچھ عرصہ سے کمزوری کا احساس ہو رہا تھا۔ چیک اپ کرایا تو معلوم ہوا کہ خون میں ہیموگلوبین (خون کے سرخ ذرات) کی کمی ہوگئی ہے۔ اس کے لیے مشورہ دیں؟

جواب:..... ہوسکتا ہے کہ اس کا سبب جگر کے فعل کا صحیح نہ ہونا ہو، جگر کی اصلاح پر توجہ دیں۔ انار زیادہ استعمال کیا کریں۔ سبزیوں اور پھلوں میں پالک، کلیجی، فولاد سے بھرپور ہیں۔ ان کو زیادہ استعمال میں رکھیں اور دوپہر، شام، کھانے کے بعد شربت فولادا۔ ا چمچہ پانی میں ملا کر ایک ماہ تک لے لیں۔

جسمانی طاقت:

سوال:..... میری عمر ۳۵ سال ہے، مجھے ایسی تدبیر تحریر کریں، جس سے جسمانی قوت میں اضافہ ہو اور صحت اچھی رہے؟

جواب:..... جسمانی قوت بڑھانے اور صحت قائم رکھنے کے لیے شہد عمدہ چیز ہے،

کتاب و سنت کی روشنی میں لکھی جانے والی اردو اسلامی کتب کا سب سے بڑا مفت مرکز

www.KitaboSunnat.com

بکری کے تازہ ایک پاؤ دودھ میں شہد آدھی چھٹانک ملا کر روزانہ نوش جاں کیا کریں۔ روزانہ دودھ اور شہد کی مقدار میں تھوڑا تھوڑا اضافہ کریں، یہاں تک کہ دودھ کی مقدار، اکلو تک پہنچ جائے۔

دوسری تدبیر یہ ہے کہ کالے چنے دو تولے رات کے وقت ایک پاؤ پانی میں بھگو دیا کریں۔ صبح نہار منہ خوب چبا چبا کر کھائیں۔ بعد میں پانی میں شہد ملا کر پی لیا کریں۔

وزن کم ہے:

سوال:..... میری عمر ۱۹ سال ہے۔ بی اے کا طالب علم ہوں۔ میری عمر کے لحاظ سے جسم متناسب نہیں ہے، یعنی جسم اور وزن کم ہے۔ میں چاہتا ہوں کہ میرا وزن بڑھ جائے اور صحت اچھی معلوم ہو، اس کے لیے رائے دیں؟

جواب:..... آپ مغز بادام شیریں ۱۲ عدد، کشمش سبز ۲ تولے، رات پانی میں بھگو دیا کریں۔ صبح نہار منہ بادام چھیل کر کشمش کے ساتھ دودھ سے چبالیا کریں۔ دوپہر شام کھانا کھانے کے بعد حب کبد نوشادری ۲-۲ عدد اور خوباں ۲-۲ چمچہ لے لیا کریں۔ دو تین ماہ مسلسل استعمال سے آپ کا وزن بڑھ جائے گا۔ غذا بہتر استعمال کریں۔ حفظانِ صحت کے اصولوں کے پاسداری کریں۔ مندرجہ بالا نسخہ کے استعمال سے بھوک میں اضافہ ہوگا۔ غذا جزو بدن بنے گی۔

ریشے دار غذائیں:

سوال:..... ریشے دار غذائیں کون سی ہیں؟ جسم انسانی کے لیے ان کی اہمیت پر اپنے کالم میں تحریر کریں؟

جواب:..... مختلف پھلوں، سبزیوں، دالوں اور اناج میں ریشہ موجود ہوتا ہے۔ مثلاً ناشپاتی، سیب، کینو، مالٹے وغیرہ کا پھوک پتے والی سبزیاں، پالک، میتھی، چولائی کا ساگ، مولی کے پتے وغیرہ، گاجریں، مولی، ٹماٹر، سلاد کے پتے گوبھی کے پتے اور چھلکوں والی دالیں بھی ریشہ فراہم کرتی ہیں۔ ریشہ (پھوک) آنتوں کے خراب مادوں کو جذب کر کے

کتاب و سنت کی روشنی میں لکھی جانے والی اردو اسلامی کتب کا سب سے بڑا مفت مرکز

www.KitaboSunnat.com

قبض دور کرتی ہیں، جس سے جسم پر امراض کی یلغار نہیں ہوتی۔ جسم انسانی کو متوازن غذا میں ریشہ دار غذاؤں کی ضرورت ہوتی ہے۔

ادرک اور بادی اشیاء:

سوال:..... ادرک کے بارے کہا جاتا ہے کہ بادی اشیاء مثلاً گوبھی آلو وغیرہ کے ساتھ شامل کرنے سے بادی پن ختم کر دیتا ہے یہ صحیح ہے؟ نیز ادرک کے مختصر فوائد تحریر کریں۔

جواب:..... ادرک کو بادی اشیاء میں شامل کر کے پکانے سے ان کا بادی پن ختم ہو جاتا ہے۔ ادرک غذا کو ہضم کرتی اور خوب بھوک لگاتی ہے۔ پیٹ میں پیدا ہونے والے ریاحوں، گیسوں کو تحلیل کر کے خارج کرتی ہے۔ پیٹ میں اپھارہ ہونا یا درد ہونا، موٹاپا، عرق النساء (شائیکا) جیسے بلغمی امراض میں ادرک کا استعمال مفید ہے۔ قبض میں بھی مفید ہے۔ جن کا نظام ہضم کمزور ہو، کھانا صحیح ہضم نہ ہوتا ہو اور ریاح بنتے ہوں ان کے لیے ادرک مفید ہے۔

لکنت:

سوال:..... میری بہن کی عمر ۱۲ سال ہے، اسے چھ سال کی عمر میں ٹائیفائیڈ بخار ہوا تھا، جس کے بعد سے زبان میں لکنت ہو چکی ہے، جب وہ بات کرتے ہوئے رکتی ہے تو اس کی سہیلیاں ہنستی ہیں، جس سے وہ شرمندگی کے مارے کم بولتی ہے۔ اس کے لیے مشورہ دیں؟

جواب:..... ٹائیفائیڈ بخار سے زبان کے پٹھے کمزور ہو گئے ہیں، جس سے زبان میں لکنت آ گئی ہے۔ ان کی جسمانی صحت بہتر بنانے پر توجہ دیں۔ ان سے کہیں کہ وہ تیز بولنے کی سعی نہ کریں، بلکہ الفاظ کی ادائیگی آہستہ آہستہ کیا کریں۔ ان کی غذا بہتر بنائیں اور صبح نہار منہ خمیرہ مروارید ایک چمچی ایک دو ماہ تک استعمال کرائیں۔

نہار منہ پانی:

سوال:..... بعض لوگوں کی رائے ہے کہ صبح نہار منہ پانی کا استعمال مضر ہوتا ہے۔ آپ اس بارے میں طب کی روشنی میں جواب دیں؟

کتاب و سنت کی روشنی میں لکھی جانے والی اردو اسلامی کتب کا سب سے بڑا مفت مرکز

www.KitaboSunnat.com

جواب:..... میری رائے میں اور طب کی روشنی میں صبح نہار منہ پانی کا استعمال قطعی مضر نہیں ہے۔ تاہم پانی منہ صاف کر کے استعمال کرنا چاہیے، تاکہ رات بھر منہ بند رہنے سے دانتوں کا میل معدے سے ریاح مرتکز ہو کر جو منہ خراب کر دیتے ہیں، اگر یہ سب کچھ نہار منہ پانی سے اندر چلے جائیں تو یقیناً فائدہ نہیں، بلکہ نقصان ہوگا۔ اس لیے منہ صاف کر کے پانی استعمال کیا جا سکتا ہے۔

ننگے پاؤں گھاس پر چلنا:

سوال:..... ننگے پاؤں گھاس پر چلنا مفید ہے، اس حوالے سے جواب دیں؟

جواب:..... ننگے پاؤں گھاس پر چلنا مفید ہے، اگر موقع ملے تو ضرور چل لیا کریں۔ نقصان کا کوئی احتمال نہیں ہے۔ تاہم موسم سرما میں جب شدت کی سردی ہوتی ہے۔ گھاس پر چلنا فائدہ کی بجائے نقصان کا سبب ہو سکتا ہے۔ لہٰذا صرف موسم گرما یا درمیانے موسم میں چلنا چاہیے۔

پیاس کی زیادتی:

سوال:..... مجھے گرمیوں کے موسم میں بہت زیادہ پیاس لگتی ہے، بہت زیادہ ٹھنڈا پانی استعمال کرتا ہوں، مگر پھر بھی پیاس ختم نہیں ہوتی۔ اس کے بارے اپنے کالم میں تحریر کریں؟

جواب:..... طبی اصطلاح میں اسے عطش مفرط کہتے ہیں۔ اس کا سبب معدہ کی گرمی، جگر کی گرمی اور گرم اشیاء کا زیادہ استعمال ہو سکتا ہے۔ کبھی پیاس جھوٹی ہو سکتی ہے جو ٹھنڈے پانی سے نہیں بجھتی۔ آپ دن میں تین چار مرتبہ لیموں اور چینی کی سکنجبین بنا کر استعمال کیا کریں۔

پیاس کی زیادتی:

سوال:..... مجھے گرمیوں کے موسم میں بہت زیادہ پیاس لگتی ہے، ہاتھ پاؤں کے تلوؤں سے آگ نکلتی ہے، یعنی بہت گرم ہو جاتے ہیں اس کے لیے مشورہ دیں؟

جواب:..... تخم خرفہ ۱۰ گرام پانی میں پیس کر چھان کر حسب ضرورت چینی ملا کر

کتاب و سنت کی روشنی میں لکھی جانے والی اردو اسلامی کتب کا سب سے بڑا مفت مرکز

www.KitaboSunnat.com

روزانہ پی لیا کریں۔ چند دنوں میں آپ کا مسئلہ حل ہو جائے گا۔ شربت نیلوفر پانچ چمچ چائے برابر ایک گلاس پانی میں ملا کر ٹھنڈا کر کے پینا بھی مفید ہے۔

ہرنیا:

سوال:.....عمر ۲۵ سال ہے، مجھے مثانے کے قریب کسی وقت شدید درد ہوتا ہے۔ ڈاکٹر صاحب نے بتایا ہے کہ آنت اتر گئی ہے اور آپریشن ضروری ہے، مشورہ دیں؟

جواب:..... یہ تکلیف جسے فتق (ہرنیا) کہتے ہیں کسی وزن یا دباؤ کی وجہ سے آنت کی اندرونی جھلی پھٹ جانے سے ہوتی ہے۔ اس میں آنت اتر جاتی ہے، اگر تشخص درست ہے تو پھر آپریشن کرا لینا ہی چاہیے۔

باہوں کی لاغری:

سوال:.....عمر ۳۰ سال ہے، جسم اوسط درجے کا ہے مگر جسم کے مقابلے میں آدھی باہیں لاغر ہیں یعنی شانے سے کہنی تک صحیح ہیں، کہنی سے نیچے تک لاغر ہیں اس کے لیے رائے دیں۔

جواب:.....اس کے لیے مناسب طریقہ مالش ہے، لاغر حصے پر نیم گرم پانی گرایئے اور بعد میں روغن زیتون کی مالش کیا کریں۔ یہ عمل مسلسل ایک ماہ تک رکھیں۔ اُمید ہے، مفید تدبیر ثابت ہوگی۔

بلغم کی پیدائش:

سوال:..... مجھے بہت زیادہ بلغم آتی ہے۔ اس بارے تحریر کریں کہ یہ کیسے بنتی ہے؟ کیا دودھ، دہی، گھی بھی بلغم بننے کا سبب ہیں؟

جواب:.....بلغم سے مراد غلیظ رطوبت ہے جو حلق اور سینے سے نکلتی ہے اور ناک سے بہتی ہے۔ اس کی پیدائش اور اخراج ایک مرض کی حیثیت رکھتی ہے۔ ہمارے ناک حلق اور ہوائی نالیوں میں ایک نہایت باریک جھلی رستہ کیے ہوئے ہے جو غشائے مخاطی یا بلغمی جھلی کہلاتی ہے، جب کسی وجہ سے اس میں التہاب (ورم) ہو جاتا ہے تو اس جھلی سے بلغم مترشح

کتاب و سنت کی روشنی میں لکھی جانے والی اردو اسلامی کتب کا سب سے بڑا مفت مرکز

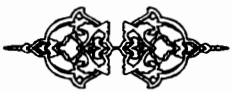
www.KitaboSunnat.com

ہونے لگتی ہے یہ مادہ حالات کے مطابق رقیق (پتلا) یا غلیظ (گاڑھا) ہوتا ہے۔ نزلہ زکام اور کھانسی میں بلغم کا آنا اس جھلی میں سوزش کی وجہ سے ہوتا ہے۔ اس حالت میں ایسی غذاؤں کا استعمال جن سے ہاضمہ خراب ہو یا بلغم کی پیدائش میں زیادتی ہوتی ہو، استعمال کرنے سے احتیاط کے لیے مشورہ دیا جاتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ نزلہ، زکام میں دودھ، دہی اور گھی کا استعمال کم سے کم کرایا جاتا ہے۔

حیاتین ج (وٹامن سی):

سوال:..... آپ نے اپنے گزشتہ کالم میں حیاتین ج (وٹامن سی) کی گولیاں تجویز کی تھیں، ذرا تحریر کردیں کہ وٹامن سی کن چیزوں میں ہوتا ہے اور وٹامن سی کی کمی کن عوارضات کو جنم دیتی ہے۔

جواب:..... یہ جوہر تازہ پھلوں کے رس نیز ترکاریوں، لیموں، گاجر، لوبیا، ٹماٹر، نارنگی، سنترہ، لوکاٹ، شلجم، مولی، گوبھی، چقندر، ہری مرچ، سیاہ کشمش اور آملہ میں ہوتا ہے۔ گوشت اور دودھ میں بھی ہوتا ہے، مگر آملہ لیموں میں تو کافی مقدار میں ہوتا ہے۔ اس جوہر کی کمی سے دانت ہلنے لگتے ہیں، مسوڑھے سوج جاتے ہیں۔ پیپ آنے لگتی ہے، چھوٹے بچوں میں اس کی کمی سے سکربوط (سوکڑا) ہوجاتا ہے۔ دانتوں اور ہڈیوں کو مضبوط رکھنے کے لیے یہ ایک اہم جوہر ہے، خون میں سرخ ذرات خلیات غدہ نخامیہ کے افرازات کی تولید کے لیے مفید ہے۔ حیاتین ج جسم میں جمع نہیں رہتا، اس لیے اس کی کمی کو پورا کرنے کے لیے اس کا استعمال ضروری ہے۔



کتاب و سنت کی روشنی میں لکھی جانے والی اردو اسلامی کتب کا سب سے بڑا مفت مرکز

www.KitaboSunnat.com

سرطان

سوال:.....سرطان (کینسر) کے بارے کہا جاتا ہے کہ یہ ایک لاعلاج مرض ہے۔ اس مرض کے اسباب کیا ہیں اور طب مشرقی میں اس کا کوئی علاج ہے اور کن چیزوں سے یہ ہوسکتا ہے؟ اس بارے میں وضاحت کریں۔

جواب:.....سرطان (کینسر) ایک لا علاج مرض ہے۔ دنیا بھر کے ماہرین اس موذی مرض کے شافی علاج کے لیے سرگرداں ہیں۔ صرف امریکہ کے ایک کینسر ریسرچ انسٹی ٹیوٹ میں سنتالیس ہزار جڑی بوٹیوں پر تحقیق کا کام جاری ہے، طب مشرق کا دامن بھی ہنوز اس کا شافی علاج نہیں رکھتا۔ اس مرض کی رفتار روز بروز بڑھ رہی ہے جو کہ معالجین کے لیے چیلنج ہے۔ تاہم امید کی جاسکتی ہے کہ جلد ہی اس کا علاج جڑی بوٹیوں سے تلاش کرلیا جائے گا۔

سرطان کے اسباب میں ماہرین طب نے مختلف نظریات پیش کیے ہیں۔ سرطان خلیات کی اندرونی بے قاعدگی کے نتیجے میں لاحق ہوتا ہے۔ سرطان ایک ایسی بیماری ہے، جس میں خلیات کی پیدائش اور افزائش کا نظام قابو سے باہر ہوجاتا ہے۔ انسانی جسم مختلف خلیوں سے بنا ہے۔ جسمانی نشوونما کے لیے پرانے خلیے کی جگہ نئے خلیے لیتے ہیں۔ یہ عمل ایک خاص تنظیم کے تحت جسم میں جاری رہتا ہے۔ کسی بھی قسم کے خلیات کی پیدائش ضرورت سے زیادہ نہیں ہوتی۔ اکثر اوقات ناقص خلیے بافتوں کے گولوں یا ابھاروں کی صورت میں بنتے ہیں اور ہم انھیں رسولی کہتے ہیں۔ رسولی دو قسم کی ہوتی ہے۔ ایک معصوم اور دوسری خبیث۔ پھیپھڑوں اور سر کا سرطان زیادہ ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ اس کا ایک اہم سبب خون کی خرابی ہے۔ خواہ وہ کسی بھی وجہ سے ہو، ماہرین کی تحقیقات سے یہ بات ثابت ہوتی ہے کہ چھالیہ، تمباکو نوشی، پان، جذباتی تناؤ وغیرہ سرطان کے عوامل ہیں۔ ان کے علاوہ وہ

کتاب و سنت کی روشنی میں لکھی جانے والی اردو اسلامی کتب کا سب سے بڑا مفت مرکز

www.KitaboSunnat.com

انتہائی گرم ادویہ، تیز مقدار، انٹی بائیوٹک بھی ہیں، جو مختلف امراض سے نجات کے لیے استعمال کی جاتی ہیں۔

سرطان کی متعدد اقسام ہیں۔ بالعموم یہ اس وقت تشخیص ہوتا ہے جب یہ جڑیں پکڑ چکا ہوتا ہے۔ پیدائشی سرطان میں جو عوامل ہیں ان کے نتیجے میں سرطان اس طرح ہوتا ہے مثلاً جب ہم چھالیہ کو جو منہ اور تالو کی کھال کو اپنی خاصیت کی وجہ سے متاثر کرنے کی صلاحیت رکھتا ہے۔ ان کے مسلسل استعمال سے تالو مسوڑھوں یا زبان کے نچے حصے میں کچھ زخم بن جاتے ہیں۔ جن پر فوری تکلیف کی وجہ سے وقتی توجہ دیتے ہیں، مگر تکلیف کے دب جانے سے پھر بے توجہی اختیار کر لیتے ہیں۔ مگر درحقیقت اندر ہی اندر زخم بڑھتے رہتے ہیں، آخر کار ان زخموں کے حد سے بڑھ جانے کی صورت میں متاثرہ مقام کے گوشت کا کچھ حصہ خود بخود اُبھر کر گلٹی کی شکل میں بیرون جلد نمودار ہو کر ہماری توجہ دوبارہ اپنی جانب مبذول کرالیتا ہے، لیکن اس وقت پانی سر سے گزر چکا ہوتا ہے کیوں کہ سرطانی جراثیم خلیات میں پھیل کر خون میں پراگندگی پیدا کر دیتے ہیں اور علاج کے سلسلے میں آپریشن کی صورت میں ہم مریض کو اس کی موت کے قریب تر کر سکتے ہیں، مگر خون کی مذکورہ بالا پراگندگی پر کسی طور قابو نہیں پا سکتے۔ خون کی اس خرابی کو صرف ادویہ کے ذریعے ہی دور کیا جا سکتا ہے جو سرطان سے متاثرہ آخری خلیہ تک پہنچ کر اس میں پیدا شدہ تیزابی کیفیت کو ختم کر سکیں۔ ان کے علاوہ اس کا سبب یہ بھی ہے کہ انسان کی اندرونی قوت مدافعت جو ہے وہ مریض کی نا اُمیدی اور مایوسی کی وجہ سے یہ انتہائی متاثر ہوتی ہے۔

سرطان کا تصور کچھ اس طرح بنا دیا گیا ہے کہ جب معالج کسی کو سرطان تشخیص کر دے تو وہ اپنی زندگی تاریک سمجھ لیتا ہے اور اندر ہی اندر گھل کر مر جاتا ہے۔ بعض مریض تو صرف اس دہشت سے ٹھیک نہیں ہو سکتے۔ کیوں کہ وہ مثبت سوچ کے بجائے اس مرض میں موت سے ہمکنار ہونے والوں کے بارے میں ہی سوچتے رہتے ہیں۔ اگر سرطان ابتدائی سطح پر تشخیص کر لیا جائے تو اس سے بچاؤ کا اہتمام بہت حد تک ممکن ہے۔

سوال:..... مرض سرطان (کینسر) کے اسباب کیا ہیں؟ طب مشرق میں اس مرض کا

کتاب و سنت کی روشنی میں لکھی جانے والی اردو اسلامی کتب کا سب سے بڑا مفت مرکز

www.KitaboSunnat.com

علاج ہے؟ اگر ہے تو کہاں تک مؤثر ہے؟

جواب:..... ماہرین طب و سائنس کی رائے میں ہنوز اس مرض کا کوئی حتمی سبب دریافت نہیں ہوسکا، تاہم تمباکو نوشی، تمباکو خوری، پان کا استعمال بھی اس مرض کا سبب ہوسکتے ہیں۔ بالعموم سرطان جب تشخیص ہوتا ہے تو یہ پھیل چکا ہوتا ہے، اس کے لیے کوئی مقام متعین نہیں ہے۔ سرطان اگر ابتدائی مرحلہ میں تشخیص ہوجائے تو اسے کنٹرول کیا جاسکتا ہے۔ سرطان کی متعدد اقسام ہیں۔ اس کی ایک قسم خواتین میں چھاتی کا سرطان ہے، یعنی پستانوں میں گلٹیاں بن جاتی ہیں، یہ عام قسم ہے، جس کا علاج بذریعہ عمل جراحی ہوجاتا ہے اور عام طور پر کامیاب رہتا ہے۔ مرض سرطان میں جسم میں گلٹیاں بنتی ہیں، اس لیے اگر جسم میں کسی جگہ گلٹی ہو تو اس کو فوراً ٹیسٹ کرانا چاہیے۔ مریض سرطان کا وزن بڑی تیزی سے کم ہوتا ہے، لیکن یہ ضروری نہیں کہ ہر گلٹی بوجہ سرطان ہی ہو۔ دنیا بھر کے تمام طریقہ ہائے علاج کی طرح طب مشرق میں بھی سرطان ہنوز ایک لاعلاج مرض ہے اور تاریخ معلوم طب سے ہنوز اس کا کوئی شافی علاج نہیں ہے۔ ماہرین طب و سائنس اس کے علاج کی تلاش میں بڑی سرگرمی سے سرگرداں ہیں۔ امریکہ کے صرف ایک ریسرچ انسٹیٹیوٹ میں سنتالیس ہزار نباتات پر یہ کام ہورہا ہے۔ پاکستان میں بھی کینسر ایسوسی ایشن اور فاؤنڈیشن کام کررہی ہیں اور کینسر کی تشخیص کے لیے معروف کرکٹر عمران خان ایک جدید ترین ہسپتال قائم کررہے ہیں۔ اُمید ہے کہ اس کا شافی علاج نباتات ہی سے ہوگا۔

کتاب و سنت کی روشنی میں لکھی جانے والی اردو اسلامی کتب کا سب سے بڑا مفت مرکز

www.KitaboSunnat.com

لُو لگنا

سوال:.....موسم گرما میں لُو لگ جاتی ہے، اس سے بچاؤ اور علاج کے بارے میں تحریر کریں؟

جواب:.....لُو لگنا موسم گرما میں ہونے والا مرض ہے، جب لو چلتی ہے۔ یہ جون، جولائی میں ہوتا ہے۔ جب یہ مرض ہوتا ہے تو پہلے سر میں درد ہوتا ہے، پیاس شدت سے لگتی ہے، پیشاب زیادہ اور جلن سے آتا ہے، کمزوری کا احساس ہوتا ہے، کبھی بے ہوشی بھی ہو جاتی ہے۔ دل بڑی تیزی سے دھڑکتا ہے۔ جونہی لو لگے تو مریض کو جلد از جلد سرد جگہ پر لے جانا چاہیے۔ سر پر ٹھنڈا پانی ڈالیں۔ کپڑے کی پٹیاں برف میں بھگو کر پیشانی پر رکھیں اور خمیرہ مروارید چھ گرام دل کی گھبراہٹ کے لیے دیں۔ دوائی علاج کے طور پر کچے آم کو گرم راکھ میں دبا دیں۔ پندرہ بیس منٹ بعد اس کو نکال کر اس کا رس نکال لیں اور چینی و برف ملا کر دو دو گھنٹے بعد پلائیں۔ لو کے مریض کو خالی معدہ نہیں رہنا چاہیے۔ شدید گرمی کے وقت باہر نہ نکلیں۔ شدت گرمی میں صرف اشد ضرورت ہی سے باہر نکلا جائے۔ سر پر پانی میں بھگو کر تولیہ رکھیں۔ جون جولائی میں شدید ورزش سے احتیاط کریں۔ گرم اشیاء کا استعمال ترک کر دیں۔ ٹھنڈی اشیاء سبز ترکاریاں، مشروبات کا استعمال زیادہ کریں۔

پسلی کا درد:

سوال:..... میری عمر سترہ سال ہے، صحت اچھی ہے لیکن مجھے الٹے ہاتھ کی طرف سے پسلی کے نیچے درد ہوتا ہے، کبھی تو یہ درد شدت سے ہوتا ہے کہ ہلنا جلنا مشکل ہو جاتا ہے۔ اس کے لیے نسخہ تجویز کر دیں؟

جواب:.....سونف کے ایک چھٹانک عرق میں نمک مولی ایک ماشہ حل کر کے چند دن تک صبح نہار منہ پی لیا کریں، اُمید ہے کہ اس سے آپ کی تکلیف جاتی رہے گی۔

کتاب و سنت کی روشنی میں لکھی جانے والی اردو اسلامی کتب کا سب سے بڑا مفت مرکز

www.KitaboSunnat.com

خراب صحت:

سوال:..... میری عمر بیس سال ہے، میری صحت روز بروز خراب ہورہی ہے، ہر ملنے والا خرابی صحت کی جانب توجہ مبذول کراتا ہے۔ چہرہ کی رنگت زردی اور سیاہی مائل ہورہی ہے، کسی جگہ زیادہ دیر بیٹھا رہوں تو سر میں چکر آتے ہیں۔ تیز تیز چلنے سے سانس پھولتی ہے۔ میں نے اپنے ہاتھوں اپنی صحت کی تباہی کی ہے۔ اب آپ مشورہ دیں کہ کیا کروں؟

جواب:..... آپ کے خط کا مکمل مطالعہ کرنے کے بعد اس نتیجہ پر پہنچا ہوں کہ آپ نے فطری راہ اختیار کرنے کی بجائے احتیاط کا دامن چھوڑ دیا ہے۔ آپ عمر کے جس حصے میں ہیں اس میں احتیاط کی حد درجہ اہمیت ہے۔ بے احتیاطی صحت کے معاملے میں بہت دور لے جاسکتی ہے۔ ہمیشہ صحت مند و توانا افراد ہی نے کامیابی و کامرانی کی منازل طے کی ہیں۔ کبھی ایسا ہوا اور نہ ہوگا کہ صحت جسم سے عاری افراد نے زمانے میں سربلندی کے مقام کو چھوا ہو۔ مشہور مقولہ ہے! جان ہے تو جہان ہے۔ اور کل کے دن کو بھول کر آج کے روشن دن میں جینا سیکھو۔ آپ نے جو کچھ تحریر کیا ہے، یہ آپ ہی کا مسئلہ نہیں ہے بلکہ مطب کے مشاہدات اور روزانہ ملنے والی ڈاک شاہد ہے کہ اس وطن کے سینکڑوں نوجوانوں کا یہ مسئلہ ہے اب تو ماضی کی غلطیوں کو فراموش کردو۔ غذا کو بہتر بناؤ اور صبح نہار منہ قرص مرجان سادہ ۱ عدد، خمیرہ گاؤزبان عنبری ایک چمچی کوئی مہینہ بھر استعمال کرلیں۔ دوپہر، شام، کھانا کھانے کے بعد حب کبد نوشادری ۲-۲ عدد تازہ پانی سے لے لیا کریں۔

سوال:..... میری عمر بیس سال ہے، اچھی صحت تھی مگر اب روز بروز خراب ہورہی ہے، ہر ملنے والا کہتا ہے کہ کمزور ہورہے ہو، رنگت زردی مائل اور سیاہ ہوتی جارہی ہے۔ آنکھوں کے نیچے سیاہ حلقے بن گئے ہیں، کسی جگہ تھوڑی دیر بیٹھ جاؤں تو اٹھنے پر آنکھوں کے آگے اندھیرا چھا جاتا ہے، تھوڑا کام کرلوں تو سانس پھول جاتی ہے۔ بہت پریشان ہوں، تنہا رہنا پسند کرتا ہوں، مشورہ کا طلب گار ہوں؟

جواب:..... اندازہ یوں ہوتا ہے کہ آپ نے زندگی میں فطری راہ اختیار کرنے کی بجائے احتیاط کا دامن چھوڑ دیا ہے اور اپنے ہاتھوں ہی اپنی صحت تباہ کرنے پر تلے ہوئے

کتاب و سنت کی روشنی میں لکھی جانے والی اردو اسلامی کتب کا سب سے بڑا مفت مرکز

www.KitaboSunnat.com

ہیں۔ آپ عمر کے جس حصے میں ہیں، اس میں حد درجہ احتیاط کی ضرورت ہوتی ہے اور بے احتیاطی بہت دور لے جاتی ہے۔ یہ مسئلہ آپ کا ہی نہیں، بلکہ پیارے پاکستان کے لاکھوں نوجوانوں کا ہے۔ یاد رکھئے ہمیشہ صحت مند افراد ہی ترقی و سربلندی کی منازل طے کرتے ہیں، کبھی ایسا ہوا اور نہ ہوگا کہ صحت مند جسم سے عاری افراد نے کامیابی و کامرانی کی منازل طے کی ہوں۔ مشہور مثل ہے کہ جان ہے تو جہان ہے۔ اب بھی وقت ہے کہ ماضی کو فراموش کردو، کل کو بھول کر آنے والے کل کی طرف دیکھو۔ روشن مستقبل کی طرف نظر رکھو۔ غلطیوں سے توبہ کرلو اور صحت کی جانب توجہ دو اور آپ کی صحت بغیر کسی دوا کے بہتر ہوجائے گی۔ البتہ حفظانِ صحت کے اصولوں کی پاسداری کرو۔ علی الصبح بیدار ہوکر سیر کریں۔ ناشتہ میں دودھ کا استعمال رکھیں۔ موسمی پھل استعمال کریں۔

تلی بڑھ جانا:

سوال:..... عرصہ ایک سال ہوا کہ میری تلی بڑھ چکی ہے، بہت علاج کرانے کے باوجود مسئلہ حل نہیں ہورہا۔ آپ مشورہ دیں؟

جواب:..... زبانِ طب میں اسے عظم طحال کہتے ہیں۔ آپ رائی ۳۰ گرام، سہاگہ بھنا ہوا ۱۰ گرام۔ دونوں کو پیس کر رکھیں۔ صبح نہار منہ و سہ پہر ۳۔۳ گرام پانی سے استعمال کرلیا کریں۔ تلی گھلانے کے لیے اچھی تدبیر ہے یا سبز کریلے لے کر ان کا پانی نچوڑ لیں اور ان میں دو تین مرتبہ دو بڑے چمچ لے لیا کریں۔ آٹھ دس یوم میں مفید نتائج سامنے آئیں گے۔

سوتے میں باتیں کرنا:

سوال:..... میرا بیٹا جس کی عمر سولہ سال ہے، رات سوتے ہوئے باتیں کرتا ہے جو کہ نہایت صاف اور واضح ہوتی ہیں۔ بظاہر کوئی تکلیف بھی نہیں ہے، جسمانی صحت بھی اچھی ہے۔ یہ کیا مسئلہ ہے اور کیا تدبیر کریں؟ مشورہ دیں۔

جواب:..... سوتے وقت باتیں کرنا معمول کا عمل نہیں ہے۔ عام طور پر دیکھا گیا ہے کہ دن کو جس چیز کا خیال رہے وہی رات خواب میں نظر آتا ہے۔ پریشانی یا ذہنی دباؤ بھی

کتاب و سنت کی روشنی میں لکھی جانے والی اردو اسلامی کتب کا سب سے بڑا مفت مرکز

www.KitaboSunnat.com

اس شکایت کا سبب ہو سکتے ہیں۔ آپ اپنے بیٹے کو اعتماد میں لیں۔ اس کے حالات جاننے کی سعی کریں۔ اگر کوئی مسئلہ درپیش ہے تو اسے حل کرنے کی کوشش کریں۔ بعض اوقات رات سونے سے قبل ٹیلی ویژن، ریڈیو یا پڑھی ہوئی کتابوں کا اثر بھی ذہن میں ہو جاتا ہے، اگر ایسی صورت ہو تو پھر کوشش کریں کہ وہ خالی الذہن سویا کرے۔ جب تک مکمل صورت سامنے نہ ہو، کوئی رائے قائم نہیں کی جا سکتی۔

مسواک:

سوال:..... مسواک کے طبی فوائد تحریر کریں۔ مسواک ٹوتھ پیسٹ کا بدل ہے؟ مسواک کا صحیح طریقہ استعمال کیا ہے؟

جواب:..... طبی نکتہ نگاہ سے مسواک دانتوں کی صفائی کے لیے مفید ہے۔ اس کا صحیح طریقہ استعمال یہ ہے کہ کیکر یا نیم کی مسواک کا ایک سرا دانتوں سے اس طرح دبائیں کہ اس کے ریشے کھل جائیں اور برش کی طرح نرم ہو جائیں، پھر اس کو دانتوں پر پھیریں۔ اس طرح دانتوں سے گندی رطوبات خارج ہو جائیں گی اور دانت بھی صاف ہوں گے۔ مسواک کا صبح و شام استعمال کرنا چاہیے، بلکہ اگر ہو سکے تو اسلام کے مسنون طریقہ کار کے مطابق قبل از وضو کریں۔ البتہ گھنٹوں مسواک کو منہ سے چبانے سے لعاب دہن زیادہ مقدار میں خارج ہو کر نظامِ ہضم خراب ہو جاتا ہے۔ تاہم ایسے منجن اور ٹوتھ پیسٹ جو کہ صحیح اجزا یا کیکر پیلو کے اجزا سے تیار ہوتے ہیں دانتوں کے لیے مفید ہوتے ہیں۔ مسواک کا استعمال ٹوتھ پیسٹ سے بدرجہا بہتر ہے۔

دانتوں کی تندرستی:

سوال:..... دانتوں کی تندرستی کے لیے کیا تدابیر اختیار کی جائیں؟

جواب:..... دن میں دو بار صبح نہار منہ اور رات سونے سے قبل دانت باقاعدہ صاف کیے جائیں۔ صفائی کے لیے زیادہ سخت اور بالکل نرم بالوں والا برش استعمال نہ کریں۔ رات سونے سے قبل مٹھاس اور چاکلیٹ سے پرہیز کیا جائے۔ برش کو خشک جگہ پر رکھیں، جہاں

کتاب و سنت کی روشنی میں لکھی جانے والی اردو اسلامی کتب کا سب سے بڑا مفت مرکز

www.KitaboSunnat.com

دھوپ آتی ہو، مسوڑھوں سے خوراک بالخصوص گوشت کے ذرّے نکالنے پر خاص توجہ دیں۔ کوشش کریں کہ دانت مسواک سے صاف کیے جائیں، اگر ایسا نہ ہو تو پھر برش استعمال کریں۔ کبھی کبھار وٹامن سی (حیاتین ج) ۵۰۰ ملی گرام کی ایک گولی چند دن استعمال کیا کریں۔

پائیوریا:

سوال:..... میرے مسوڑھوں میں زخم ہو چکے ہیں، جب صبح منہ صاف کرتا ہوں تو مسوڑھوں سے خون بہتا ہے اور پیپ آتی ہے اور منہ سے بدبو آتی ہے، یہ کیوں ہے اور کیا کروں؟

جواب:..... اس تکلیف کو پائیوریا کہتے ہیں، اس میں دانتوں کے اردگرد مسوڑھوں میں زخم ہو جاتے ہیں اور خون یا پیپ آتی ہے، جیسا کہ آپ نے تحریر کیا ہے۔ خون اور پیپ خود بخود بھی آتی ہے اور دبانے سے بھی آتی ہے، اس تکلیف سے نظامِ ہضم بھی خراب ہو جاتا ہے، کیونکہ خون اور پیپ خون میں شامل ہونے سے کئی امراض جنم لے سکتے ہیں۔ اس سے بچنے کے لیے منہ کو پاک وصاف رکھیں۔ کھانا کھانے کے بعد دانتوں سے غذا کے ریشوں و ریزوں کو خلال کر کے نکال دینا چاہیے اور کلیاں کر کے منہ کو خوب صاف کرنا چاہیے۔ روزانہ صبح وشام مسواک کیکر سے منہ صاف کریں۔ میٹھی اشیاء کے بعد منہ کو صاف کیا جائے اور صبح وشام وٹامن سی ۵۰۰ ملی گرام کی ایک ایک گولی لے لیا کریں۔ کیونکہ مسوڑھوں کی خرابی وٹامن سی کی کمی سے بھی ہوتی ہے۔

مسوڑھوں سے خون آنا:

سوال:..... تقریباً چھ ماہ سے میرے مسوڑھوں سے خون آتا ہے اور مسوڑھے سوج بھی چکے ہیں، حالاں کہ روزانہ ٹوتھ پیسٹ سے دانت صاف کرتا ہوں اس کے لیے تحریر کریں؟

جواب:..... دانتوں کی صفائی سے ہمارے ہاں اکثر بے اعتنائی برتی جاتی ہے اور گوشت کھانے کے بعد دانتوں کی ریخوں میں گوشت پھنسا رہ جاتا ہے جو عام طور پر نکالا

کتاب و سنت کی روشنی میں لکھی جانے والی اردو اسلامی کتب کا سب سے بڑا مفت مرکز

www.KitaboSunnat.com

نہیں جاتا، پھر یہ سڑ جاتا ہے۔ اس گندگی کے سبب مسوڑھے متاثر ہوتے ہیں۔ صبح و شب دانتوں کی صفائی باقاعدگی سے کرنی چاہیے۔ یہ شکایت عام طور پر ایسے لوگوں میں زیادہ ہوتی ہے جو گوشت خور ہوتے ہیں۔ کہیں آپ بھی تو گوشت خور نہیں؟ اگر ایسا ہی ہے تو پھر آپ گوشت سے احتیاط کریں۔ گائے کا گوشت تو بالکل استعمال نہ کریں۔ مسوڑھوں کی صحت و تندرستی کے لیے حیاتین ج ایک لازمی ضرورت ہے اور بعض پھلوں جن میں مالٹا، سنگترہ اور کنوں شامل ہیں، قدرتی طور پر موجود ہوتی ہے اور جسم انسانی کی ضرورت کے مطابق پوری ہوتی ہے، اس لیے ان پھلوں کا استعمال کیا کریں اور نیز قرص حیاتین ج (وٹامن سی) ۵۰۰ ملی گرام کی ایک گولی روزانہ چوس لیا کریں۔ ایک دو ماہ تک اس کے استعمال سے آپ کی تکلیف جاتی رہے گی۔

مسوڑھوں کا ورم:

سوال:..... میرے مسوڑھے سوج چکے ہیں، دانت درد کرتے ہیں علاج بتایئے؟

جواب:..... نوشادر اور کافور ہم وزن باریک پیس کر سفوف بنالیں اور رات سونے سے قبل مسوڑھوں پر مل لیا کریں۔ قرص حیاتین ج (وٹامن سی) ۵۰۰ ملی گرام ایک ایک گولی صبح و شام چوس لیا کریں۔

دانت ہلنا:

سوال:..... میری عمر ۳۴ سال ہے، گزشتہ دو ماہ سے میرے دو دانت ہلنا شروع ہوگئے ہیں۔ اس کے لیے مجھے تدبیر تحریر کریں؟

جواب:..... سنون پوست مغیلاں (بازار سے تیار شدہ) دستیاب ہے۔ منجن کی طرح استعمال کرلیا کریں۔

دانتوں میں درد:

سوال:..... مجھے کچھ عرصہ سے دانتوں میں درد ہوتا ہے، مسوڑھے بھی خراب ہیں۔ کبھی پیپ آجاتی ہے، جس سے منہ سے بدبو آتی ہے، مشورہ دیں؟

جواب:..... کھانے کے بعد دانت صاف کیا کریں۔ گرم مصالحے، گوشت اور میٹھی

کتاب و سنت کی روشنی میں لکھی جانے والی اردو اسلامی کتب کا سب سے بڑا مفت مرکز

www.KitaboSunnat.com

اشیاء سے پرہیز کریں۔ وٹامن سی کی ایک ایک گولی صبح و سہ پہر چوس لیا کریں اور سنون، تمبا کو منجن کی طرح استعمال کرلیا کریں۔

میلے دانت:

سوال:..... میرے دانت بہت گندے ہیں، صاف کرنے کے باوجود میل جمی رہتی ہے۔ اس کے لیے کوئی تدبیر تحریر کریں؟

جواب:..... سیپ جلا کر پیس کر تھوڑا نمک ملا کر رکھیں اور روزانہ دانتوں پر صبح و شب مل لیا کریں۔ جب دانت صاف ہو جائیں تو پھر روزانہ مسواک کیا کریں۔ دانتوں کی صفائی کے لیے مسواک سے بہتر کوئی تدبیر نہیں ہے۔ مسواک سے نہ صرف دانت صاف ہوں گے، بلکہ دانتوں کے امراض سے بھی محفوظ رہیں گے۔

نیند میں دانتوں کا بجانا:

سوال:..... میرا بھائی جس کی عمر سولہ برس ہے۔ کافی عرصے سے رات سوتے ہوئے دانت بجاتا ہے، جیسے کوئی شخص کھانا کھا رہا ہو، نیز اس کے منہ سے رال بھی بہت بہتا ہے۔ ایسا کیوں ہے اور کیا علاج کریں؟

جواب:..... بعض لوگ رات سوتے ہوئے اس طرح دانت چلاتے ہیں جس طرح کوئی شخص کوئی چیز چبا رہا ہے۔ علاج سے قبل اس کا سبب جاننا ضروری ہے۔ عام طور پر اس کا سبب پیٹ میں کیڑے ہوتے ہیں اور یہ مرض بچوں یا بوڑھوں کو ہوتا ہے۔ آپ اپنے بھائی کو کمیلہ ایک گرام، معجون دیدان چھ گرام میں ملا کر رات سونے سے قبل چند یوم تک دیں، تاکہ اگر اس کا سبب کیڑے ہیں تو وہ مر جائیں یا نکل جائیں۔ اس کے علاوہ غلیظ بادی ثقیل اشیاء سے پرہیز رکھیں۔

لیکوریا:

سوال:..... میری عمر ۲۷ سال ہے، شادی شدہ ہوں، دو بچوں کی ماں ہوں، مجھے لیکوریا (پانی آنا) کی شکایت ہے۔ کمر میں درد رہتا ہے، صحت اچھی نہیں ہے، مشورہ دیں؟

جواب:..... لیکوریا موذی مرض ہے جو حسن و صحت کو متاثر کرتا ہے، جسم کو کھوکھلا کر دیتا

کتاب و سنت کی روشنی میں لکھی جانے والی اردو اسلامی کتب کا سب سے بڑا مفت مرکز

www.KitaboSunnat.com

ہے۔اس کا علاج جلد کرنا چاہیے۔کمر درد بھی لیکوریا کی وجہ سے ہوتا ہے۔آپ حسب ذیل نسخہ استعمال کریں۔

موچرس ۲۵ گرام، ڈھاک کا گوند ۲۵ گرام، اندر جو شیریں ۱۲ گرام، اسگند ۱۲ گرام، مازو (جلا ہوا) ۳ گرام، شکر ۷۵ گرام۔تمام دواؤں کو پیس کر شکر میں ملالیں اور ایک چمچی پانی کے ساتھ دن میں دو بار لیا کریں۔

نسخہ نمبر ۲:..... ببول کی پھلی خشک کر کے باریک سفوف بنالیں۔دن میں دو بار ۳ گرام پانی سے لے لیا کریں۔

نسخہ نمبر ۳:..... سفوف سپاری پاک چھ گرام دودھ کے ساتھ صبح نہار منہ لیا کریں۔

مندرجہ بالا نسخوں میں سے کوئی ایک استعمال کرلیں۔

قد چھوٹا:

سوال:..... میری عمر ۲۱ سال ہے۔عمر کے تناسب سے قد چھوٹا ہے۔میں چاہتا ہوں کہ میرا قد بڑھ جائے۔مجھے ویسے بھی دراز قد اچھا لگتا ہے۔اس کے لیے طب کا کوئی نسخہ تجویز کردیں؟

جواب:..... آپ پریشان نہ ہوں اور دواؤں کی بجائے آپ صرف لٹکنے کی ورزش کو معمول بنالیں۔اچھی خوراک کھایا کریں۔اُمید ہے کہ قد بڑھ جائے گا۔ویسے ۲۵ سال کی عمر تک قد بڑھتا ہے۔اشتہاری دواؤں سے بچیں۔

مولی کے خواص:

سوال:..... مجھے چند روز قبل یرقان ہوا تھا، میرے معالج نے مجھے مولی کا پانی تجویز کیا۔آپ اس بارے تحریر کریں کہ مولی کا پانی کس طرح یرقان میں مفید ہے اور مولی کے خواص کیا ہیں۔اسے کس طرح استعمال کرنا چاہیے؟

جواب:..... مولی غذا کو تیزی سے ہضم کرتی ہے اور پیشاب کو بکثرت لاتی ہے۔یرقان میں مولی بہت شفا بخش ہے۔مولی کے پتوں کو کچل کر اس کا پانی نکالیں اور آگ پر پکائیں۔جب پانی ابلنے لگے تو چھان کر شکر ملائیں اور وقفے وقفے سے پلائیں۔اس کے

کتاب و سنت کی روشنی میں لکھی جانے والی اردو اسلامی کتب کا سب سے بڑا مفت مرکز

www.KitaboSunnat.com

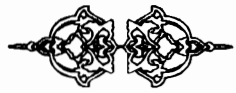
ساتھ مولی کے پتوں کی بھجیا بنائیں اور کھائیں۔ چند روز میں یرقان جاتا رہے گا۔

فولاد:

سوال:.....فولاد قدرتی طور پر کن غذاؤں میں ہوتا ہے یا حاصل کیا جاسکتا ہے؟

جواب:.....حیوانی اور نباتاتی دونوں قسم کی غذاؤں کے علاوہ اس کی سب سے زیادہ مقدار کلیجی میں پائی جاتی ہے۔ اس کے علاوہ شلجم، پالک، گاجر، چقندر، سیب، انار، ناشپاتی، تربوز، مولی، گوشت اور انڈے میں ہوتا ہے۔

تَمَّتْ بِالْخَيْرِ



www.KitaboSunnat.com

کتاب و سنت کی روشنی میں لکھی جانے والی اردو اسلامی کتب کا سب سے بڑا مفت مرکز

ہماری دیگر کتابیں

سیرت رحمت عالم ﷺ	ڈاکٹر اکرم ضیاء العمری	سیرت رسولؐ قرآن کے آئینے میں	ڈاکٹر عبدالغفور راشد
دروسِ سیرت	ڈاکٹر سعید رمضان البوطی	عورت عہدِ رسالت میں	عبدالحلیم ابوشقہ

علوم الحدیث فنی، تحریری اور تاریخی مطالعہ	ڈاکٹر عبدالرؤف ظفر
دنیائے اسلام میں سائنس و طب کا عروج	ڈاکٹر [illegible] الرحمن صدیقی

Designed by Naveed Ahmad 0321 4425361

ISBN : 978-969-8983-22-2

فیصل بک پوائنٹ

2212991-2629724